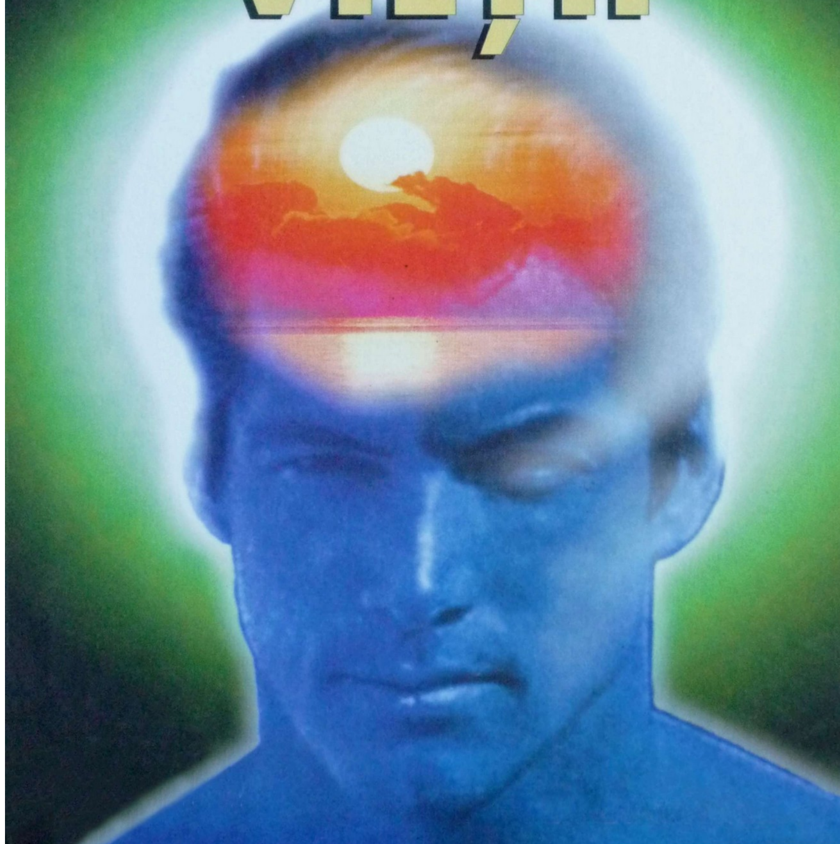


Wendy Grant

MODELAREA VIEŢII

Titlul original: ARE YOU IN CONTROL?

Cuprins

Există aspecte din viaţa ta pe care ai vrea să le schimbi?

Doreşti să ai mai multă încredere?

Ţi-ar plăcea să ştii cum să-ţi îmbunătăţeşti o relaţie?

Mânia, sentimentul de vinovăţie, teama îţi alterează calitatea vieţii?

Vrei să-ţi schimbi răspunsurile la anumite situaţii?

Motivaţia şi autodisciplinarea sunt o problemă pentru tine?

Ţi-ai fi dorit vreodată să ştii un mod simplu de a-ţi aborda fobiile?

Memoria ta pare să scadă şi ţi-ar plăcea să ştii cum s-o îmbunătăţeşti?

Ţi-ar plăcea să ştii cum să foloseşti tehnici simple care să te ajute să dormi bine şi să te relaxezi complet?

Ţi-ar plăcea să fii capabil să-ţi pui în valoare întregul potenţial?

Metodele de rezolvare a acestor probleme sunt simple şi pot fi utilizate de oricine. Mi-am petrecut zece ani pentru a-i învăţa pe oameni, *şi aceste metode au funcţionat*! Scriind cartea de faţă, sper să fac aceste metode accesibile tuturor celor care vor dori cu adevărat să aibă control asupra vieţii lor.

De mai mulţi ani mă întâlnesc regulat cu un grup de prieteni care sunt toţi hipnoterapeuţi calificaţi, funcţionând ca practicanţi particulari în West Country.

Petrecem o zi plină împreună, punând laolaltă cunoştinţele noastre, împărtăşind experienţele, învăţând unul de la altul aspecte pe care le-am citit şi tehnici noi pe care le-am încercat şi le-am testat. Când există un curs interesant, unul dintre noi participă şi aduce idei şi tehnici pe care apoi le discutăm şi le testăm unul pe celălalt.

Din această bogată experienţă am inclus în carte acele tehnici pe care le-am considerat a fi cele mai folositoare şi mai eficiente în timpul lucrului cu clienţii sau când sunt în desfăşurare ateliere de lucru având tema „Folosirea gândurilor inconştiente”. Exerciţiile date nu sunt singurele căi de rezolvare a acestor probleme, dar ele au fost folosite de noi toţi în repetate rânduri, cu rezultate bune.

Doresc în mod deosebit să le mulţumesc lui Patrick, Jeff şi Michael pentru întregul lor ajutor, susţinerea şi grija pe care mi le-au acordat. De asemenea, pentru umor!

Îmi amintesc de o zi de sâmbătă care m-a găsit ţopăind ca răspuns la o hartă a semnelor adusă de Patrick, desenată, după toate probabilităţile, pentru a

zăpăci mintea şi pentru a realiza astfel o anumită schimbare bruscă. Lacrimi de râs au curs pe obrajii lui, iar eu, în cele din urmă, m-am prăbuşit grămadă pe o canapea. O, da! A învăţa să foloseşti gândurile inconştiente poate fi foarte distractiv!

Introducere

Când porneşti la drum cu maşina, într-o călătorie în necunoscut, este evident că dacă iei o hartă îţi este mai uşor. În călătoria prin viaţă este de asemenea evident că este bine să ai o carte care te ajută să lupţi cu diferitele probleme şi provocări întâlnite în existenţa cotidiană.

Întocmai cum apelăm la un mecanic sau ducem maşina într-un garaj atunci când lucrurile merg rău, aşa putem face o vizită unui terapeut atunci când nu ştim să ne rezolvăm problemele emoţionale sau să ne dăm răspunsul corect în anumite situaţii. Totuşi, sunt multe probleme emoţionale şi de comportament care pot fi soluţionate rapid şi eficient de noi înşine, având la îndemână un manual care ne spune „cum” putem evita o mulţime de suferinţe, frustrări, dureri sufleteşti şi confuzii.

Celor care ar putea să ne facă să credem că este periculos să încercăm să rezolvăm singuri problemele noastre, pot să le spun numai că *oricum facem aceasta în permanenţă*. Toate problemele create în minte sunt rezolvate în minte – ele nu pot fi soluţionate în nicio altă parte şi de către nimeni altcineva.

Un bun consilier sau terapeut este în măsură să vă ghideze în direcţia corectă, iar pregătirea şi experienţa lui sau a ei vă pot ajuta în realizarea schimbărilor interne benefice. Totuşi, există numeroase momente în care o „trusă de prim ajutor" vă poate ajuta la realizarea controlului şi la rezolvarea rapidă şi uşoară a propriilor probleme.

Există posibilitatea ca nici să nu vă treacă prin minte să consultaţi un medic sau un terapeut dacă aveţi nevoie de ajutor în probleme ca examinarea nervilor, motivaţia, rezolvarea sentimentelor de mânie, vinovăţie sau a simţului critic, ori pentru a ajuta la îmbunătăţirea performanţelor obţinute în sport, dar unele cunoştinţe în ceea ce priveşte rezolvarea acestui tip de probleme vă vor fi de folos.

În concluzie, aceasta este cartea de „prim ajutor”, destinată să ajute la rezolvarea acelor probleme cotidiene care pot deteriora calitatea vieţii. Folosind exerciţiile de vizualizare şi de relaxare conform descrierilor, puteţi rezolva singuri multe probleme – de asemenea, puteţi preveni întotdeauna apariţia altora.

Atunci când sunt prescrise medicamente pentru a ajuta în probleme psihologice sau emoţionale, aceasta maschează adesea cauzele fundamentale, dar nu le tratează. Nu-i aşa că este mult mai bine să fie identificat şi eliminat stresul care produce dureri de cap, decât să iei o aspirină? De asemenea, este mult mai bine să pleci într-o călătorie dificilă având încredere, în loc să iei un stoc de calmante.

Această carte îi poate ajuta numai pe cei care vor să-şi asume responsabilitatea pentru viaţa proprie. Există unii care susţin că vor acest lucru, dar care în realitate găsesc că este mai comod să fie neajutoraţi şi dependenţi. Alţii găsesc o ciudată satisfacţie în a se plasa tot timpul la mila altora – ignoraţi în copilărie, ei pot fi foarte satisfăcuţi dacă găsesc o cale de a solicita

atenţie permanentă.

Deşi terapeuţii calificaţi pot găsi că această carte este interesantă şi în multe domenii instructivă, ea a fost scrisă iniţial pentru cei care au într-o mică măsură sau nu au deloc cunoştinţe anterioare despre gândurile inconştiente, autohipnoză sau capacităţi de vizualizare. Nu fac nicio apologie pentru modul simplificat în care este scrisă, acesta este adoptat intenţionat.

Nu trebuie să aveţi studii academice, să fiţi deştepţi, sau să aveţi alte calităţi speciale pentru a utiliza autohipnoza sau tehnicile de vizualizare sau de relaxare – este necesară doar perseverenţa de a citi această carte şi de a face exerciţiile descrise.

Fiecare capitol cercetează şi explică un subiect sau o problemă: sunt date descrieri de cazuri potrivite pentru a clarifica elementele şi pentru a ajuta la legătura cu problemele voastre individuale. În toate cazurile, povestirile, numele, locul de desfăşurare şi detaliile personale au fost modificate pentru a proteja confidenţialitatea clienţilor.

Deşi nu orice problemă emoţională sau de

comportament poate fi tratată individual, notele şi exemplele date ar putea să fie suficiente pentru a vă crea posibilitatea să le aplicaţi la orice problemă specifică pe care aţi putea s-o aveţi. Un exerciţiu, acolo unde este potrivit, este dat în detaliu la sfârşitul fiecărui capitol.

Eu nu susţin că am toate răspunsurile, dar cred că această carte vă va ajuta să exercitaţi controlul asupra propriei vieţi. Tuturor studenţilor mei şi foştilor clienţi – iată cartea pe care aţi cerut-o. Lucrând cu voi, am descoperit minunatul potenţial existent în toţi pentru a utiliza emisfera dreaptă a creierului astfel încât să vă plasaţi sub propriul control.

Acelora dintre voi cu care nu m-am întâlnit niciodată, le propun o încercare: indiferent cât sunteţi de ocupaţi, sau care sunt influenţele cărora ar trebui să le faceţi faţă, 15 minute pe zi pentru a folosi tehnicile de relaxare şi de vizualizare descrise în această carte vor fi mai mult decât o răsplată.

1. Cum funcţionează creierul nostru

Totul începe şi se sfârşeşte în creier. De la primele mişcări – respiraţia, clipirea din ochi, necesitatea de a ne hrăni – până la instalarea morţii clinice, mesajele pentru funcţionarea la fiecare nivel provin din creier.

La început, aceste mişcări, necesităţi şi funcţii sunt numai instinctuale, însă, în decursul dezvoltării noastre, partea conştientă şi subconştientă a creierului joacă un rol din ce în ce mai mare în viaţa noastră.

În ultimii 30 de ani au fost efectuate numeroase cercetări şi experimentări care au avut ca rezultat recunoaşterea funcţiilor separate ale celor două emisfere ale creierului – cunoscute sub denumirea de creierul stâng şi creierul drept.

În prezent, este demonstrat că deşi creierul a fost considerat în trecut ca fiind un organ unic, el este compus de fapt din două organe separate, fiecare cu numeroase funcţii care nu pot fi efectuate, în condiţii normale, de către celălalt. Cele două creiere comunică sau îşi suprapun funcţiile, prin intermediul unor fibre

nervoase de conexiune (corpul calos). Acest parteneriat între cele două creiere a realizat calea cea mai eficientă pentru funcţionare şi supravieţuire.

Nu este cunoscut încă dacă toate funcţiile creierului au o utilitate pentru supravieţuire dar au început să fie efectuate cercetări pentru clarificarea acestei întrebări.

Noi nu suntem asemenea celorlalte animale; pentru a comunica ne bazăm aproape în totalitate pe cuvinte şi credem că nicio altă specie nu încearcă emoţii aşa ca noi.

Notă: Pentru a înţelege acele funcţii ale creierului care sunt relevante pentru utilizarea acestei cărţi, putem să facem abstracţie de existenţa stângacilor. În acest caz sunt aplicate aceleaşi principii ale emisferelor conştiente şi subconştiente, deşi în unele cazuri acestea pot fi inversate fizic.

Creierul stâng

Creierul (emisfera) stâng este responsabil, printre altele, *de gândurile conştiente, de logică, verbalizare, evaluarea critică şi de capacitatea de a scrie şi de a gândi în cuvinte*.

Numim jumătatea stângă a creierului minte conştientă, datorită căreia gândim în cuvinte, şi datorită căreia ideile conştiente, verbalizate, pot fi conştientizate. Gândirea prin cuvinte ne dă posibilitatea de a fi conştienţi de sine şi de ceea ce ne înconjoară. Momentul în care ne trezim este cel în care începem să gândim în cuvinte faptul că suntem conştienţi că trăim.

Deşi de obicei nu suntem conştienţi de acest lucru, noi ne explicăm în permanenţă nouă înşine o situaţie într-un mod în care conştientul nostru o poate înţelege. În timpul celor mai multe ore de veghe noi funcţionăm la nivel verbal, fie în tăcere, fie cu voce tare.

Creierul drept

Creierul (emisfera) drept este responsabil pentru *emoţii, creativitate, intuiţie, vise, imaginaţie, vizualizare şi vedere în spaţiu* – de fapt, toate acele lucruri pe care nu le putem face sau controla în mod conştient.

Pentru a realiza chiar şi cele mai simple activităţi, se pare că noi înregistrăm o serie de mici

imagini în emisfera dreaptă, imagini care sunt readuse în subconştient atunci când apar cerinţele. Cuvintele sunt aparent prea lente şi greoaie şi tind să fie înregistrate ca imagini. Dacă nu suntem siguri cum se pronunţă un cuvânt, atunci îl scriem. O dată ce acest lucru este făcut, noi suntem în măsură să recunoaştem cuvântul sub forma corectă.

Emisfera dreaptă recurge la gândirea subconştientă, deoarece ea nu acţionează conştient, prin gânduri conştiente. Aceasta nu înseamnă că sunteţi inconştienţi atunci când emisfera este în acţiune.

Deşi somnul este un exemplu al decuplării complete a emisferei drepte, dacă cineva trânteşte brusc o uşă sau vă gâdilă pe picioare, sunteţi capabili să intraţi imediat în alertă la un nivel conştient şi să elaboraţi răspunsul corespunzător.

Timpul nu este recunoscut de către emisfera dreaptă – când o experienţă emoţională trecută este restimulată, ea poate fi atât de puternică, încât pare a fi avut loc ieri. Acesta este unul dintre motivele pentru care este imposibil să se folosească logica pentru a

rezolva o problemă emoţională. Emisfera dreaptă nu este „raţională”. De aceea ea nu obişnuieşte să-şi spună sieşi sau oricărui altcineva „uită asta, totul este în ordine” sau „toate acestea s-au întâmplat cu ani în urmă”.

Unul dintre obiectivele acestei cărţi este de a vă învăţa cum să vă desprindeţi de vechile sentimente rele care nu mai sunt folosite ca funcţii utile.

Suprapunerea

Uneori este necesară suprapunerea pentru funcţionarea celor două emisfere. Cum lucrează şi cum putem utiliza acest mod de funcţionare?

Există cazuri în care trebuie să se transfere o anumită activitate specifică în emisfera dreaptă şi apoi să fie readusă în cea stângă, astfel încât să putem gândi despre ea în cuvinte, să o verificăm şi apoi să utilizăm informaţia într-un mod conştient.

Toate acestea le facem în mod natural. Când încercaţi să vă reamintiţi numele unui loc, al unei persoane, titlul unei cărţi sau al unui film şi acestea sunt chiar pe vârful limbii, dar nu vi le puteţi reaminti imediat, probabil că vă spuneţi: „Voi lăsa totul acum,

şi-mi voi reaminti într-un minut”. Hotărând astfel, vă opriţi din efortul de a vă reaminti, creierul se relaxează şi informaţia stocată în emisfera dreaptă trece în cea stângă şi deodată, fără un efort aparent, găsiţi răspunsul. Acest lucru poate să aibă loc în câteva minute, uneori chiar în ziua următoare, dar răspunsul apare fără vreun efort conştient din partea voastră. Impulsurile care trec prin fibrele nervoase de conectare între emisfera stângă şi cea dreaptă permit să se realizeze un asemenea tip de comunicare.

În cazul viselor, deşi în mod normal visul este creat şi se desfăşoară în emisfera dreaptă, pentru a-l reaminti şi a putea spune ceva despre el, este necesar ca informaţia să fie transferată către emisfera stângă. În acest fel conţinutul visului poate fi comunicat verbal.

Oamenii cu înclinaţii artistice şi creative ştiu în mod intuitiv când să pornească gândurile verbale conştiente şi când să permită emisferei drepte cu calităţi creative să-şi facă treaba.

Adeseori, un scriitor va „cloci” o idee la un nivel subconştient în timp ce face orice altceva pentru a

distrage gândurile conştiente. Apoi, când se simte „bine”, scriitorul creativ va comuta pe exprimarea în cuvinte şi va începe să-şi pună gândurile – care par să se manifeste fără efort – pe hârtie.

Aceeaşi tehnică este folosită de către inventatori, oameni de ştiinţă, muzicieni şi artişti. Oameni ca Mozart şi Einstein au cunoscut secretul utilizării ambelor emisfere pentru a face lucrurile la care se pricepeau cel mai bine.

Suprapunerea este esenţială şi funcţionează de obicei fără ca noi să avem nici cea mai mică idee că ea are loc.

Emisfera dreaptă este aceea care permite să legăm cu succes un şiret de pantofi chiar în timp ce emisfera stângă vorbeşte despre ceva cu totul diferit. Totuşi, pentru a explica modul în care am legat şiretul, am făcut un transfer de imagini în cuvinte şi apoi am comunicat verbal „cum se face”.

Încercaţi să explicaţi cuiva cum legaţi un şiret de pantof fără a folosi imagini şi veţi vedea ce vreau să spun. Veţi realiza că *aveţi nevoie* de această suprapunere – ea este esenţială. De fapt, ea a

funcţionat ani de zile fără să-i acordaţi în vreun fel atenţie.

Un instalator care instruieşte un ucenic va explica verbal cum şi de ce funcţionează lucrurile, dar pentru a desena conductele şi conexiunile se va baza pe activitatea emisferei drepte. Există un proces permanent de „salt” de la o emisferă la cealaltă pentru comunicarea informaţiilor.

Folosirea celei mai bune emisfere pentru un anumit lucru

Pe măsură ce creştem şi ne dezvoltăm, avem tendinţa de a permite uneia sau celeilalte emisfere a creierului să se angajeze şi să realizeze activităţile pe care le poate face cel mai bine.

Emisfera stângă deţine controlul în cea mai mare parte a orelor de trezie şi cu toate că face o treabă splendidă, cred că viaţa ar fi sărăcită dacă renunţaţi să învăţaţi cum să utilizaţi emisfera dreaptă în situaţiile în care aceasta este superioară. Emisfera dreaptă poate lumina şi înfrumuseţa drumul pe care îl parcurgem în viaţă.

Se pare că emisfera dreaptă funcţionează la un

nivel diferit şi este capabilă să lucreze fie cu gândurile conştiente, fie independent de acestea. În timp ce emisfera stângă interpretează cuvintele în modul său conştient, emisfera dreaptă este ocupată făcând exact acelaşi lucru în modul său propriu.

Să luăm pentru exemplificare cuvântul simplu „pisică”. La nivelul emisferei stângi acesta este perceput ca un animal acoperit cu blană care miaună când vrea să fie hrănit sau când vrea să iasă afară; la nivelul emisferei drepte se recepţionează mai degrabă moliciunea, căldura, un sentiment de confort. Dacă, totuşi, experienţa voastră trecută cu pisicile a fost una neplăcută, emisfera dreaptă va reacţiona prin respingere şi teamă, în timp ce emisfera stângă va percepe în continuare, impasibilă, un animal acoperit cu blană.

Deşi interpretarea răspunsului emisferei drepte în cuvinte este dată de către emisfera stângă, emoţiile rămân strict în cadrul răspunsurilor emisferei drepte.

Conştient sau inconştient?

Când nu suntem în stare să ne punem ideile în cuvinte, nu înseamnă că devenim inconştienţi. Un

copil mic care este culcat într-un cărucior, privind frunzele unui copac care se mişcă în bătaia brizei, nu este conştient de ceea ce se întâmplă – el învaţă încă limbajul verbal. El trebuie să se încreadă în răspunsurile vizuale şi senzuale. Copilul mic este, la acest nivel, foarte mult orientat către emisfera dreaptă, urmărind şi răspunzând expresiilor faciale ale mamei sale, tonului vocii, atingerii şi mirosului. În măsura în care bebeluşul se familiarizează cu cuvintele şi poate interpreta mesajul care se află în spatele acestor cuvinte, emisfera stângă devine din ce în ce mai dominantă şi răspunsurile senzuale şi vizuale se diminuează.

Acum ştim că nici sub anestezic nu suntem complet inconştienţi. Cercetarea medicală a pus în evidenţă faptul că sugestiile date oamenilor în această stare sunt auzite şi înregistrate şi există reacţii la acestea atunci când oamenii se întorc la starea completă de conştiinţă.

Într-un spital din Londra, a fost realizat un experiment pe un număr de femei care erau supuse unei intervenţii de histerectomie. A fost derulată o

casetă audio în prezenţa a jumătate din lotul de paciente, având un text care le spunea că operaţia a fost benefică pentru viitorul lor, că ele se vor recupera complet şi în curând vor fi într-o stare excelentă de sănătate. Cele care au ascultat acest mesaj au prezentat o recuperare mai rapidă şi au fost în măsură să părăsească spitalul cu două până la trei zile mai devreme faţă de cele care n-au ascultat caseta.

Notă: Pentru a evita precondiţionarea, femeilor nu li s-a spus care dintre ele au ascultat caseta în timpul operaţiei.

Folosirea emisferei drepte pentru a face schimbări învăţând cum să accesezi ideile inconştiente, ele pot fi utilizate constructiv pentru realizarea schimbărilor. Când ideile conştiente critice sunt scurtcircuitate, sugestia este acceptată de către mintea inconştientă şi devine convingere.

Este important să se înţeleagă faptul că emisfera dreaptă lucrează cu concepte bazate pe emoţii, pe când emisfera stângă utilizează logica şi raţiunea. Acolo unde există un conflict, emoţiile înving aproape întotdeauna. Veţi putea crede că aveţi controlul şi

chiar că puteţi susţine acest control, dar în ultima instanţă emoţiile se manifestă şi preiau controlul. Nu contează de câte ori îţi spui că păianjenii sunt inofensivi, dacă ai o frică de păianjeni şi unul aleargă pe mâna ta, fie că vei face o săritură şi vei scutura păianjenul de pe mână, fie că te vei înfiora de oroare.

Mintea inconştientă nu se opreşte din elaborarea logică a ideilor – când se simte ameninţată (din anumite cauze), intră imediat în funcţiune. Ea nu se opreşte şi nu întreabă dacă, în această situaţie, este necesar să reacţioneze în modul respectiv.

Vestea bună este aceea că, prin înţelegerea modului în care funcţionează emisfera dreaptă, o puteţi utiliza pentru modificarea răspunsului acolo unde acesta nu mai este cerut într-o situaţie de supravieţuire.

Puteţi utiliza capacitatea voastră de formare a imaginii (imaginaţia) în mod pozitiv pentru a construi încrederea şi autoaprecierea, în loc de a încerca să distrugeţi aceste sentimente.

Puteţi utiliza vizualizarea pentru a nu mai da răspunsuri fobice, pentru întărirea soluţiilor şi a

motivaţiilor şi pentru a îmbunătăţi capacitatea de învăţare.

Prin înţelegerea acestor răspunsuri cum ar fi mânia, sentimentul de vinovăţie, gelozia şi supraindulgenţa, trebuie să antrenaţi emisfera dreaptă a creierului pentru a lucra constructiv în scopul rezolvării acestor probleme.

Vizualizarea şi sugestia pozitivă pot ajuta procesele naturale de vindecare şi pot îmbunătăţi sistemul imunitar.

Ei, poftim! Nu vă necăjiţi dacă toate acestea apar ca fiind prea mult pentru a fi reţinut. Veţi absorbi o mare cantitate de informaţii la un nivel inconştient numai prin citirea acestora. Reamintiţi-vă că emisfera dreaptă poate să lucreze pentru voi şi o şi face, de obicei, fără niciun efort conştient din partea voastră.

2. Autohipnoza

Hipnoza

Ce este hipnoza? O definiţie o descrie ca fiind o stare modificată a conştiinţei. Cred că aceasta este o definiţie excelentă, având în vedere că în niciun moment al hipnozei nimeni nu devine semiconştient sau inconştient. În mod sigur, nu este nimic artificial sau nenatural ca o persoană să fie în stare de hipnoză.

Este departe de realitate hipnotizatorul pe care l-ai văzut în toate filmele şi spectacolele pe care le-ai vizionat şi care are puteri depline asupra subiectului, deoarece *niciodată nu vei putea fi hipnotizat împotriva voinţei tale*. Niciodată, prin hipnoză sau prin sugestie, nu vei putea să treci peste valorile sau standardele proprii de comportament.

Toate hipnozele sunt autohipnoze. Hipnotizatorul, folosind abilităţile sale, te va conduce verbal în acea stare cunoscută sub numele de hipnoză, dar numai tu poţi să faci să aibă loc acea stare, urmând instrucţiunile hipnotizatorului şi răspunzând la ceea ce-ţi spune.

Dar, poţi să spui, ai putut vedea sau auzi despre

oameni care, urmând instrucţiunile unui hipnotizator de scenă, sar pe masă şi dansează, latră ca un câine sau cântă ca un cocoş. Ei bine, dacă eşti înclinat să faci aceste lucruri sub influenţa alcoolului, atunci poţi fi convins să le faci şi sub hipnoză.

Ceea ce face hipnoza este de a te introduce într-o stare foarte plăcută, unde inhibiţiile tale par să nu fie limitate sau controlate de tine.

Cum lucrează hipnoza?

Creierul funcţionează prin producerea impulsurilor cunoscute sub denumirea de unde cerebrale. Ca şi curentul electric, ele îşi modifică frecvenţa în funcţie de ceea ce facem.

Pentru majoritatea timpului în care suntem adormiţi, creierul produce unde cerebrale slabe, cu ritm lent, cunoscute ca unde cerebrale teta; acestea se modifică şi devin neregulate atunci când visăm. Când ne trezim, creierul devine mult mai activ şi produce impulsuri cunoscute sub denumirea de impulsuri cerebrale beta.

Undeva, între somn şi starea de veghe sunt acele impulsuri cunoscute sub denumirea de unde cerebrale

alfa; acestea apar atunci când visăm cu ochii deschişi, când suntem implicaţi într-o carte sau un film bun, sau, eventual, arunci când conducem pe un drum cunoscut şi lăsăm mintea să o ia razna. Înainte de a merge la culcare şi când ne trezim, noi producem unde cerebrale alfa. *Undele cerebrale alfa sunt perfect normale – ele apar la fiecare dintre noi*.

La nivelul alfa, devenim foarte receptivi la schimbări şi sugestii. Hipnoterapeutul pregătit te conduce în această stare şi apoi utilizează sugestiile pozitive pentru a te ajuta să faci schimbarea care este benefică pentru starea de bine şi de fericire.

Folosind cuvintele, hipnoterapeutul atrage atenţia către diferite senzaţii sau răspunsuri pe care le încerci. Uneori, ele sunt de ordin fizic – atingerea mâinii tale de scaun, ritmul respiraţiei, temperatura pielii, pierderea sau intensificarea senzaţiilor; uneori, el îţi va atrage atenţia către sunete sau mirosuri care sunt deja prezente şi care până în acel moment n-au fost luate în considerare. Toate acestea te ajută să ai încredere în terapeut şi să-i urmezi instrucţiunile.

Un exemplu foarte bun pentru modul în care se

trece în mod natural la nivelul alfa se produce atunci când priveşti la televizor. Dacă filmul este trist, nostim sau înspăimântător, ai tendinţa de a răspunde emoţional (cei mai mulţi dintre noi vom vărsa lacrimi prilejuite de vizionarea unui film trist). Pentru a putea savura povestea unui film, îi permiţi emisferei stângi, conştiente, să se relaxeze. Îndată ce aceasta este dezactivată, imaginaţia este eliberată şi începi să răspunzi emoţional la desfăşurarea filmului. Cu toate acestea, ştii foarte bine că, dacă telefonul sună, eşti în stare să te ridici şi să răspunzi. Îţi păstrezi încă stăpânirea de sine.

Dacă, în timpul acestei experienţe, emisfera stângă deţine controlul, probabil că vei spune: „ei joacă doar, nu este realitate” şi nu vei fi în stare să te bucuri în aceeaşi măsură de film.

Autohipnoza

Autohipnoza apare atunci când învăţăm să ne relaxăm *în mod deliberat* până la nivelul alfa şi putem recunoaşte că am atins acest nivel. Apoi, putem utiliza propriile noastre sugestii şi vizualizări pentru a rezolva problemele personale şi pentru a fortifica,

modela şi îmbunătăţi diferitele aspecte ale vieţii noastre.

Îndată ce o sugestie pozitivă a fost recepţionată de către mentalul inconştient, ea va fi pusă în aplicare. Aceasta este calea pe care lucrează creierul.

Oricine poate fi hipnotizat?

Orice persoană care se poate concentra şi poate urma instrucţiuni simple poate intra în această stare alfa. Unii oameni pot învăţa mai repede şi mai uşor decât alţii şi circa 10% din populaţie este *foarte* „hipnotizabilă”.

Copiii mici şi oamenii cu handicap psihic nu răspund de obicei la hipnoza convenţională, fie din cauză că nu sunt capabili să urmeze instrucţiunile, fie din cauză că durata lor de concentrare este prea scurtă. Spunând aceasta, eu cred că am subliniat cât de uşor poate fi adus un bebeluş în starea alfa, prin legănări uşoare, mângâieri ritmice sau prin sunetele cântecului de leagăn.

Capacitatea de a intra în starea hipnotică adâncă nu este necesară, şi nici folositoare, pentru autohipnoză. Trebuie să rămâi destul de conştient

astfel încât să poţi urma instrucţiunile pe care le-ai învăţat sau le-ai citit şi pentru a utiliza tehnicile de vizualizare. Dacă intri foarte adânc în starea de hipnoză, pur şi simplu vei opri efectuarea acestor lucruri – nu vei face nimic rău, însă nu vei obţine rezultatele dorite.

Aceasta se aplică numai la autohipnoză. Atunci când un hipnoterapeut lucrează cu tine, trebuie să încetezi să gândeşti în cuvinte şi în acelaşi timp să crezi că te-ai dus la culcare pentru o perioadă. Sugestiile şi cuvintele utilizate în timp ce eşti în această stare de relaxare avansată vor fi acceptate şi vei acţiona conform acestora.

Poţi realiza acelaşi efect, utilizând o casetă audio. Te poţi relaxa atât de adânc, încât chiar să te culci – dar nu vei deveni surd. Vei continua să auzi şi vei răspunde cuvintelor înregistrate.

Dacă suferi de epilepsie, se recomandă să-ţi consulţi medicul înainte de a cere ajutorul unui hipnoterapeut calificat. Totuşi, cred că nu există motive pentru care să nu poţi utiliza exerciţiile de relaxare şi de vizualizare descrise în această carte,

deoarece ele sunt naturale pentru fiecare dintre noi.

Nimeni nu ne poate opri să ne folosim imaginaţia. Dar, din păcate, ea este utilizată adesea pentru a ne imagina scenariul cel mai rău posibil! Atât de mulţi oameni zugrăvesc dezastre sau fac o încurcătură de lucruri, programându-se în subconştientul lor pentru insucces.

Din fericire, puteţi învăţa modul de a folosi puterea mentalului şi influenţa imaginaţiei voastre într-un mod benefic. Despre aceasta vorbeşte cartea de faţă!

Există vreun efect secundar?

Folosirea autohipnozei este foarte apropiată de relaxarea şi zugrăvirea unor lucruri în mental, imediat înainte de a merge la culcare. Dacă eşti deja obosit când faci acest lucru, este posibil să te relaxezi atât de mult, încât să intri în mod natural în somn – asta e totul.

Niciodată, nimeni nu a rămas „înţepenit” în hipnoză. Nimeni, după cunoştinţele mele, nu a devenit dependent de ea. Fiecare raport pe care l-am recepţionat de la clienţi şi studenţi confirmă că

aceasta este o experienţă plăcută şi profitabilă.

Cum poate ajuta hipnoza?

Hipnoza poate ajuta prin a te face capabil să identifici problemele şi blocajele mentale. În această stare relaxată, ai o capacitate mai bună de înţelegere a răspunsurilor tale emoţionale şi a comportamentului în diferite situaţii.

În timpul autohipnozei, îţi poţi reprograma răspunsurile, îţi poţi alege modul în care vrei să te comporţi şi îţi poţi întări voinţa cu sugestii pozitive.

Utilizând vizualizarea la nivelul alfa, eşti în măsură să „stai deoparte”, să te observi şi să „vezi” cum poţi să faci schimbările. Această formă de relaxare mentală te ajută să-ţi eliberezi creativitatea fără intervenţie din partea emisferei stângi, conştiente.

Autohipnoza te poate ajuta să-ţi realizezi întregul potenţial.

Utilizarea exerciţiilor

Înainte de a efectua exerciţiile, asigură-te că eşti într-un loc cald, într-o poziţie relaxată în care nu vei fi deranjat. Copiii care ţipă după ceaiul lor sau pisica ce

îţi sare deodată pe burtă nu te vor conduce către o şedinţă reuşită de autohipnoză. Dacă constaţi că nicăieri nu vei găsi un loc unde să fii singur, că nu vei fi propriul tău stăpân timp de 10 minute, încuie-te în W.C. – în sfârşit, aici, nu există şanse să fii deranjat!

Când vrei să faci un exerciţiu, citeşte-l de câteva ori pentru a te familiariza cu procedura, apoi pune cartea deoparte şi urmând etapele date efectuează exerciţiul.

Dacă vei constata că devii atât de relaxat încât adormi în timp ce faci exerciţiile, poţi încerca să faci o înregistrare a acestora. Apoi, poţi să asculţi caseta atunci când eşti relaxat şi să răspunzi. Atunci când înregistrezi pentru autohipnoză, este necesar să foloseşti o voce fără urcare sau coborâre de ton – o voce ritmică şi blândă este cea mai bună.

Ca o alternativă, poţi ruga un prieten de încredere sau o rudă să citească lent exerciţiul, în timp ce te relaxezi şi răspunzi. Atunci când faci acest lucru, asigură-te că cititorul lasă pauze acolo unde sunt indicate de către puncte; aceasta ne dă timpul necesar pentru a răspunde şi pentru a permite ca

vizualizarea să aibă efect.

Tehnicile vizuale care te ajută să atingi nivelul alfa sunt date la sfârşitul cărţii, dar vei începe aici cu unul dintre exerciţiile mele favorite.

Exerciţiul 1 – Învăţarea realizării autohipnozei

1. Închide încet ochii şi respiră adânc, adânc, umple cu adevărat plămânii cu aer, apoi expiră şi relaxează-te… Continuă să respiri adânc şi egal şi, în acest timp, fii atent la orice piedici sau neuniformităţi în respiraţie şi încearcă să le netezeşti…

2. În timp ce continui să respiri adânc şi egal, imaginează-ţi că fiecare inspiraţie pe care o faci este ca o legănare mergând în sus în aer, iar când expiri, este o legănare prin care revii la loc în jos…

3. Formează-ţi mental mediul înconjurător. Legănarea ta poate fi plasată în orice loc pe care îl alegi: într-o grădină cunoscută sau una pe care o imaginezi; poate să aibă loc într-un parc sau să fie legată de un copac într-o livadă bătrână… poţi să-ţi imaginezi că eşti din nou un copil stând într-un leagăn sau poate împingi leagănul pentru altcineva… în timp

ce continui să respiri adânc, inspirând şi expirând, imaginează-ţi ce poţi vedea dacă-ţi ridici privirea… un cer albastru, limpede, te înconjoară, cu un avion la înălţime mare deasupra ta, aripile lui lucind argintiu în lumina soarelui. Poate că auzi păsările sau sunetul vocilor copiilor care se joacă. Când leagănul ajunge sus poţi vedea deasupra vârfurilor copacilor sau al acoperişurilor şi zăreşti în depărtare turla bisericii…

4. Acum, în timp ce continui să respiri adânc şi egal, treci în revistă orice disconfort fizic: acesta poate fi în partea inferioară a spatelui, în gât, în umeri… Atunci când ai localizat, îl recunoşti cu calm… şi în timp ce continui să respiri adânc, inspirând şi expirând, imaginează-ţi că trimiţi oxigenul direct la locul respectiv – oxigenul dătător de viaţă, curăţând şi vindecând – şi în timp ce expiri elimini orice stres sau tensiune, pur şi simplu le dizolvi eliminându-le…

5. Continuă în acest fel timp de câteva minute, până când te simţi relaxat confortabil şi apoi începe să-ţi verifici mental corpul, începând de la picioare. Gândeşte-te la fiecare deget în parte, mai întâi la un picior, apoi şi la celălalt… De acum, vei constata că

devii atât de relaxat încât cu greu poţi să simţi fiecare deget şi cu greu poţi distinge un deget faţă de celălalt… Fii conştient de sentimentul de greutate în picioare, atunci când începi să re relaxezi, lasă-le să se simtă grele, atât de grele, atât de confortabile şi atât de relaxate. Este bine, dar lasă fiecare muşchi să înceapă să se relaxeze în timp ce continui să-ţi controlezi interiorul corpului… Simţi muşchii abdominali relaxaţi, în timp ce respiri încet, inspirând şi expirând… Observă ritmul respiraţiei… Se încetineşte şi acest lucru este perfect natural, acelaşi lucru se întâmplă în fiecare noapte, când mergi la culcare… Poţi fi în stare să simţi bătăile inimii în timp ce te relaxezi mai adânc şi mai adânc. Lasă scalpul să se relaxeze. Lasă toţi muşchii feţei, gura şi buzele să se relaxeze. Lasă muşchii de la gât şi de la umeri să se simtă moi şi relaxaţi… Acum, lasă toate stresurile şi tensiunile din cap, gât şi umeri să curgă în braţe şi să iasă afară prin vârfurile degetelor… Observă că braţele încep să se simtă grele, foarte grele, atât de grele şi atât de confortabile în timp ce te relaxezi… Observă acum sentimentele şi senzaţiile în mâini şi în

degete… fii conştient de orice furnicătură şi vibraţie a pulsului, de orice senzaţie de căldură sau de frig…

1. Fii calm şi respiră liniştit… Fii conştient de senzaţiile proprii… Fiecare dintre noi realizează acest nivel de relaxare – nivelul alfa – în modul său propriu. Pentru unii, aceasta este o senzaţie de greutate mare în picioare, braţe sau în corp; alţii încearcă o senzaţie de lipsă de greutate şi zbor. Vei simţi că picioarele tale sunt amorţite sau vei simţi furnicături. Poţi învăţa simplu să recunoşti relaxarea totală şi, cu o oarecare practică, poţi fi în măsură să realizezi această stare repede şi cu uşurinţă. În acest mod plăcut de relaxare, poţi începe să recunoşti propriile sentimente şi senzaţii. Observă aceste senzaţii fizice, pentru că ele îţi spun când ai ajuns la nivelul de relaxare necesar pentru instrucţiuni şi sugestii pozitive, care urmează să fie receptate de către mentalul nostru inconştient.

2. Acum, eşti gata să-ţi dai instrucţiuni şi sugestii pozitive. Începe prin a folosi propoziţii scurte, simple. Vorbeşte în linişte către tine însuţi: *sunt relaxat… mă simt bine… pot să folosesc autohipnoza pentru a-mi îmbunătăţi viaţa*. Repetă aceste afirmaţii de câteva

ori.

3. Timp de câteva minute, bucură-te de această experienţă plăcută de relaxare totală. Gândeşte-te cu bunăvoinţă despre tine. Gândeşte-te optimist la viitorul tău. Gândeşte-te pentru câteva momente la realizările trecutului – de la momentul în care te-ai ridicat prin forţele proprii, te-ai clătinat, te-ai aşezat, te-ai ridicat din nou şi prin aceasta ai învăţat să mergi. Poate îţi poţi reaminti când ţi-ai scris prima dată numele, când ai încălecat pe o bicicletă sau ai învăţat să înoţi. Ziua în care ai început şcoala. Gândeşte-te la numeroasele lucruri pe care le-ai realizat… la vârsta de doi sau trei ani, când ai învăţat să vorbeşti şi să înţelegi o limbă.

4. Numără încet înapoi, de la cinci până la unu şi, când ai terminat, deschide ochii şi revino la starea de conştienţă completă. Priveşte în cameră, întinde-te bine şi bucură-te deocamdată de acest succes.

Notă: Când utilizezi autohipnoza în pat, seara, nu este necesar să te activezi după aceea; poţi să te laşi să fii condus în mod natural în starea normală de somn.

În următoarele câteva zile, încearcă să practici primul exerciţiu cel puţin o dată pe zi. O să devii cu adevărat familiarizat cu procedura.

Atunci când te simţi gata să aplici cuvintele proprii într-un mod pozitiv la o problemă specifică, înlocuieşte cu ele cuvintele pe care le-ai primit în cadrul punctului 7. Aceasta poate primi forma dorinţei de a fi încrezător la un interviu pentru angajare, caz în care va trebui să spui ceva de genul voi *merge la interviu cu încredere*… *mă pregătesc să am o experienţă*… *voi fi relaxat, calm şi stăpân pe mine*. Apoi, vizualizează-te în timp ce te comporţi în modul în care doreşti să te prezinţi-Permite sentimentelor de calm şi încredere să se manifeste în mod real.

Nu-ţi face griji pentru „cât de adânc” intri în starea de hipnoză – acest lucru nu are în mod real niciun efect asupra rezultatului.

Ţine minte: o dată ce o sugestie pozitivă a fost acceptată de către mentalul tău inconştient, aceasta va fi pusă în aplicare.

Aceasta nu este o întrecere; dacă durează puţin mai mult decât te-ai aşteptat până ajungi la nivelul

alfa, este cu adevărat lipsit de importanţă. Vei învăţa ceva nou care îţi va îmbogăţi viaţa.

Cu o oarecare practică, vei reuşi. Nimeni nu poate măsura ceea ce se petrece în interiorul mentalului tău inconştient. Chiar şi prin simpla citire a acestor cuvinte, ele sunt deja asimilate şi răspunsul va fi la un nivel care în timp îţi va face plăcere şi te va surprinde.

3. Tu şi imaginaţia ta

Imaginaţia – ce este ea?

Să numim imaginaţie capacitatea ta de a crea imagini în mintea ta – „capacitatea de realizare a imaginilor”. Pentru a utiliza în mod constructiv imaginaţia, trebuie să-ţi dai seama că ea este capabilă să facă mai mult decât să creeze situaţii fantastice. În afară de realizarea unor scene cum ar fi pierderea autobuzului, pierderea locului de muncă, căderea de pe o scară, poţi crea orice fel de imagini sau serii de imagini, după dorinţă.

Imaginaţia ta îţi conduce lumea. Fără capacitatea de a crea în imagini, automobilul n-ar fi fost inventat niciodată, n-ar fi fost făcute progresele în medicină şi

în chirurgie, iar electricitatea n-ar fi fost utilizată în miile de feluri pe care le cunoaştem în prezent.

Din păcate, imaginaţia poate, în egală măsură, să frâneze sau să inhibe vieţile noastre, în mod frecvent cu rezultate dezastruoase. Să luăm exemplul unui bărbat care îşi imaginează că soţia lui are o legătură cu altcineva. În mintea lui, se dezvoltă scene până când el este convins că această legătură este o realitate. El devine atât de înfuriat de aceste imagini şi de emoţiile care rezultă, încât se duce şi îl omoară pe bărbatul pe care îl „vede” ca fiind amantul secret.

Cei cărora le este frică de zbor îşi pot reprezenta un avion care se prăbuşeşte şi aceasta îi determină să renunţe pentru totdeauna să călătorească cu avionul.

Ridicolul sau critica imaginată pot împiedica pentru totdeauna o persoană să dorească să realizeze orice lucru nou.

Eşti acum, probabil, în măsură să te gândeşti la un lucru pe care deşi ţi l-ai imaginat doar te-a împiedicat să realizezi ceva ce ai fi vrut să fii capabil să realizezi.

Folosirea în mod constructiv a imaginaţiei

Când ţi-ai dat seama cât de mult îţi foloseşti imaginaţia, vei începe deodată să-ţi schimbi părerile în legătură cu lucrurile. Vei vedea cum, prin folosirea în mod pozitiv a imaginaţiei, poţi să menţii controlul asupra ta în cele mai multe situaţii.

Mulţi oameni cred că ei au o capacitate redusă de vizualizare, că nu pot să evoce cu uşurinţă imagini ale unor uliţe de ţară acoperite cu frunze uscate sau plaje cu nisipul de aur. Cu toate acestea, noi toţi creăm în mod inconştient imagini în mentalul nostru şi putem, cu o anumită practică, să învăţăm să facem acest lucru după bunul plac.

Pentru un moment, opreşte-te şi imaginează-ţi uşa propriei locuinţe. Ce culoare are? Cât este de înaltă? Unde se află exact clanţa sau gaura cheii? Cum se deschide? Care este primul obiect pe care îl vezi când păşeşti înăuntru? Acest exerciţiu simplu poate demonstra cât de uşor şi cât de frecvent foloseşti capacităţile tale vizuale.

Noi creăm tot timpul imagini, cele mai multe dintre ele chiar în mod inconştient. Noi n-am putea niciodată să găsim drumul către casă dacă n-am

recunoaşte elemente de peisaj cum ar fi străzi, case şi arbori. Sunt sigură că nu te opreşti să citeşti numele străzii sau numărul casei tale, atunci când ajungi la ea, pentru a confirma că aceasta este casa în care locuieşti. În mintea ta există o imagine foarte clară a modului în care arată casa ta şi o recunoşti instantaneu.

Dacă pierzi ceva, vei reconstitui foarte natural acţiunile tale, derulându-le în mental, pentru a ajuta imaginaţia să găsească locul unde ţi-ai lăsat ochelarii, cartea sau o unealtă.

În afară de capacitatea ta de a reţine şi de a reaminti informaţiile vizuale, poţi schimba ceea ce simţi în legătură cu diverse lucruri prin modificarea voită şi deplasarea imaginilor în mintea ta. Făcând acest lucru, se obţine cheia pentru schimbare şi control.

Schimbarea imaginilor

Toţi purtăm în mintea noastră o imagine a modului în care ne vedem pe noi înşine. Oamenii care au foarte multă încredere şi siguranţă de sine au o imagine foarte pozitivă a ceea ce sunt ei şi cum par în

faţa altora. Oamenii timizi şi retraşi folosesc „capacitatea lor de realizare a imaginilor” în sens invers; ei se văd ca oameni lipsiţi de importanţă, neatractivi, aiuriţi şi neinteresanţi şi au o imagine foarte săracă, negativă, asupra lor înşişi.

Prin schimbarea propriei imagini interne, vei începe să răspunzi la această imagine nouă. Nu putem supravieţui fără capacitatea de a schimba imaginile. Totuşi, mii de oameni cred că este foarte dificil să se „maturizeze” şi să facă schimbări. Ei trec prin viaţă continuând să se comporte ca nişte copii răsfăţaţi sau care tot timpul cer câte ceva. Ei au învăţat un model de comportament care a funcţionat pentru ei şi niciodată n-au făcut trecerea de la imaginea proprie ca persoane mici şi neajutorate, la persoane mature şi adulte.

Imaginându-ţi dinainte cum vei face faţă în mod pozitiv la situaţii asemănătoare mai dificile, te pregăteşti să le rezolvi dacă ele au loc. Dacă îţi imaginezi că vei eşua dacă vei fi în asemenea situaţii, te programezi pentru dezastru.

Poziţionarea imaginii

Dacă recunoşti că poţi să creezi imagini în minte, vei putea avansa în etapa următoare: schimbarea poziţiei imaginii în capul tău.

Deşi este posibil să nu fi observat, atunci când vizualizezi lucruri sau situaţii, le plasezi în diferite poziţii.

Opreşte-te puţin şi gândeşte-te timp de câteva minute ce ai făcut la ultimul Crăciun. Unde erai când te-ai trezit? Cine a fost prima persoană care te-a salutat?

Cel mai probabil, vei observa că aceste imagini din mental sunt situate în stânga. Acest lucru este real pentru majoritatea persoanelor. Dar, pentru unii oameni, scenele reconstituite pot fi amplasate în dreapta, sus sau jos. Fiecare avem modul nostru propriu de a ne poziţiona aceste lucruri pe care le vizualizăm şi, prin recunoaşterea locului unde plasăm propriile noastre imagini, putem începe să folosim aceste cunoştinţe pentru a face schimbări. Pentru lucrurile care s-au întâmplat cu mult timp în urmă imaginile sunt deplasate cel mai frecvent în stânga, iar pentru întâmplările viitoare (cum ar fi participarea

la un examen sau plecarea în vacanţă în vara viitoare), imaginile sunt de obicei poziţionate în dreapta. Întâmplările care au loc în mod curent sunt aşezate cel mai adesea în faţa noastră.

Uită-te la cineva care este intervievat la televizor şi vei vedea că ochii persoanei se mişcă continuu în timp ce răspunde la întrebări.

Acum, ia o pauză de câteva minute şi descoperă unde reprezinţi imaginile. Gândeşte-te la câteva întâmplări… trecute, prezente şi viitoare.

Dacă ai constatat că există anumite dificultăţi în acest efort, nu trebuie să te necăjeşti! Pur şi simplu, ai devenit prea conştient asupra procesului pentru a-l face în mod natural. Ţi-ai spus ţie însuţi că vrei să ai acest volum de informaţii la un nivel conştient; în perioada următoare de timp este posibil ca în mod natural să fii în măsură să „vezi” unde ai plasat imaginile.

Aceste cunoştinţe pot fi utilizate foarte eficient pentru a te ajuta să scapi de amintiri neplăcute. Avem o tendinţă de a păstra vechile experienţe nedorite în stare proaspătă, plasându-le direct în faţa noastră,

atunci când ni le reamintim. Aceasta le face să fie resimţite foarte real şi creează răspunsuri emoţionale puternice. Prin deplasarea deliberată şi gradată a imaginii (imaginilor) în jurul părţii posterioare a capului când te gândeşti la ele, acestea te pot părăsi în mod real. Eliberarea de trecut şi plasarea acestuia în spatele tău este exact ceea ce faci.

Imaginile în mişcare pot fi utilizate de asemenea foarte eficient pentru a te automotiva (mai multe despre aceasta, în continuare)

Reamintirea informaţiei

Ai citit, ai văzut sau ai participat la o întâmplare – dar pur şi simplu nu poţi să-ţi reaminteşti detaliile de care ai nevoie! Dar, o dată ce ştii unde ai amplasat evenimentele trecute în capul tău, poţi să-ţi întorci ochii în direcţia respectivă şi, într-un mod relaxat, să reconstruieşti situaţia. (*Notă*: întotdeauna este mai uşor să faci exerciţii vizuale la nivel alfa şi cu ochii închişi.)

Cere-i cuiva să se gândească la un lucru pe care l-a amânat. Uită-te la ochii lui şi ai să vezi că ei se mişcă într-o anumită direcţie. Este aproape ca şi când

ceea ce a amânat fusese pus într-un dulap, de unde este scos şi privit. A vorbi despre „amânare” are o semnificaţie complet nouă, atunci când se cunoaşte modul în care lucrează creierul. Pare că „pui deoparte” lucrurile cu care nu vrei să ai de-a face.

O dată ce ţi-ai dat seama de modul tău propriu de poziţionare a imaginilor în minte, poţi să foloseşti aceste cunoştinţe în avantajul tău.

Un limbaj diferit

Se scrie şi se vorbeşte mult, în prezent, despre limbajul corpului, dar nu se recunoaşte în mod frecvent modul cum exprimă indirect cuvintele pe care le folosim „ce” şi „cum” simţim sau vedem unele lucruri. „Tare”, „aspru”, „mai sapă”, „păşeşte uşor” ne spun unii care au încercat diferite lucruri prin simţurile fizice; cuvintele „imagine”, „lumină”, „tunel întunecat”, „cale”, „minunat” indică o persoană foarte vizuală. „Zgomotos”, „trosnitor”, „ca o muzică” vor fi cuvintele folosite de către oameni care se exprimă prin sunete când se caracterizează pe ei înşişi sau descriu alte lucruri.

Recunoscând acest limbaj „în cuvinte” şi folosind

o structură similară a cuvintelor cu cea a persoanelor cu care vrem să comunicăm, putem să găsim o legătură mult mai bună. Cei mai mulţi oameni fac acest lucru în mod natural – şi noi simţim de obicei imediat un sentiment de uşurare în raporturile cu aceştia.

Într-un mod care este cu totul interesant şi în măsura în care devenim conştienţi de aceste lucruri, ni se deschid noi moduri de percepere şi înţelegere.

Tu şi imaginaţia ta

Studiu de caz

Directorul unei şcoli a venit să mă vadă şi mi-a spus: „Eu nu am o problemă reală. În mod normal, am foarte multă încredere în mine. De fapt, pot să mă ridic şi să vorbesc în faţa unui număr de o mie de părinţi fără să mă deranjeze nimic. Dar nu pot să mă duc pe un ring de dans şi soţiei i-ar plăcea foarte mult să meargă cu mine la dans din când în când”.

Când se imagina dansând, totdeauna îşi crea un tablou în care „îşi bătea joc de el însuşi”. I-am explicat cum poate mişca aceste imagini în capul său. El a încercat această idee timp de câteva minute şi apoi a

deplasat imaginea negativă până când a reuşit (cu cuvintele sale proprii) „să le scape în spatele capului”. Apoi a fost în stare să creeze imagini noi, clare, satisfăcătoare, în care să apară la şcoala de dans, învăţând de la început cum să facă lucrurile cum se cuvine.

După doi ani, l-am întâlnit şi mi-a spus cu o anumită mândrie că el şi soţia sa au câştigat recent medalii de aur pentru dansuri de salon.

Exerciţiul 2 – Schimbarea imaginii

Aminteşte-ţi! Totdeauna citeşte mai întâi exerciţiul, familiarizează-te cu procedura şi apoi pune cartea de-o parte şi efectuează-l. Dacă vrei, poţi să înregistrezi exerciţiul pe o casetă audio; trebuie pur şi simplu să te relaxezi, să asculţi şi să răspunzi.

1. Închide încet ochii şi respiră adânc, foarte adânc… Umple cu adevărat plămânii cu aer şi apoi expiră şi relaxează-te. Continuă să respiri adânc şi în mod uniform şi observă orice piedici şi inegalităţi în respiraţie, încearcă să le uniformizezi…

2. În timp ce continui să respiri adânc şi egal, imaginează-ţi că fiecare inspiraţie pe care o faci este

ca o legănare în sus în aer, iar când expiri legănarea coboară din nou…

3. Creează-ţi mental mediul înconjurător. Legănarea ta poate să aibă loc în orice loc pe care-l alegi: într-o grădină pe care o cunoşti, sau într-una din imaginaţia ta, ea poate avea loc într-un parc sau legată de un copac într-o livadă bătrână… îţi poţi imagina că eşti din nou un copil care stă în leagăn, sau poate eşti împins de altcineva… în timp ce continui să respiri, cu inspiraţii şi expiraţii adânci, imaginează-ţi ce poţi să vezi când ridici capul… un cer albastru, limpede, te înconjoară, cu un avion mult deasupra, cu aripile scânteind argintiu în lumina soarelui. Poate că auzi păsările sau sunetul vocilor copiilor care se joacă. Eşti în măsură să vezi deasupra vârfurilor copacilor, poţi vedea acoperişurile sau turla bisericii din depărtare…

4. În timp ce continui să respiri adânc, să treci în revistă, de asemenea, orice disconfort fizic – aceasta poate fi în partea inferioară a spatelui, în gât sau în umeri… Când l-ai localizat, recunoaşte-l cu calm…

5. Acum, în timp ce inspiri, imaginează-ţi că

alimentezi cu oxigen chiar locul respectiv – oxigen care dă viaţă, curăţând şi vindecând – iar când expiri, elimini orice stres şi tensiune, pur şi simplu le topeşti şi le arunci afară.

6. Continuă în acest fel timp de câteva minute, până când te simţi confortabil şi relaxat... Acum, începi să examinezi mental corpul tău, începând cu picioarele. Gândeşte-te la fiecare deget, pe rând, mai întâi la un picior, apoi la celălalt... În acest moment, înregistrezi că nu vei putea să simţi deloc unele degete de la picior şi abia vei distinge un deget de celălalt... Fii conştient de modul cum simţi picioarele în timp ce le relaxezi. Le vei simţi grele, foarte grele. Acest lucru este foarte bun, doar lasă-le moi şi relaxează-le... Continuă să cercetezi corpul, muşchii abdominali, pieptul, spatele...

Observă ritmul respiraţiei... acesta se reduce. Poţi să fii de asemenea în măsură să simţi bătăile inimii în timp ce te relaxezi. Lasă-ţi scalpul să se relaxeze... lasă toţi muşchii feţei, gura şi buzele să se relaxeze. Lasă-ţi gâtul şi umerii să se relaxeze şi imaginează-ţi că stresurile şi tensiunile din cap, gât şi

umeri se scurg în jos prin braţe şi prin vârfurile degetelor. Braţele tale devin din ce în ce mai grele, atât de grele şi de confortabile pe măsură ce te relaxezi mai adânc şi mai adânc. Observă acum impresiile şi senzaţiile în mâini şi în degete… fii conştient de orice furnicătură, vibraţie a pulsului, de orice senzaţie de rece sau de căldură. Recunoaşte semnalele proprii care îţi arată că eşti relaxat şi eşti la nivelul alfa.

7. În această stare relaxată, gândeşte-te la o situaţie în care vezi că *nu* acţionezi bine. Aceasta poate fi un interviu pentru un loc de muncă, un discurs în public, solicitarea unor drepturi care ţi se cuvin la un magazin, participarea la o întrecere sportivă, sau orice îţi vine în minte… Reprezintă acest lucru pe ecranul unui televizor. Realizează această imagine atât de reală şi atât de vie pe cât poţi. Imaginează-te folosind mijloacele de control pentru a adăuga culoare şi sunet. Măreşte claritatea imaginii. Poate arăţi înfierbântat şi iritat, sau patetic. Cum te vezi în această situaţie?

8. Atribuie un titlu acestei imagini. Priveşte-o

acum în culori strălucitoare pe ecran, împreună cu numele tău. Poţi să spui, de exemplu: JOHN SMITH

ÎŞI DĂ EXAMENUL DE CONDUCERE, sau MIRIAM GRANT VORBEŞTE

ÎN PUBLIC.

9. Acum, apasă un buton pe panoul de comandă pe care îl ai în mână şi atunci apare în colţul din dreapta sus al ecranului – suprapusă pe cealaltă imagine – o imagine mică a modului în care ţi-ar plăcea să te prezinţi sau să te comporţi în situaţia respectivă. Această imagine mică, ca o fotografie de paşaport, prezintă modul în care vrei să te comporţi. La început, această imagine a „viitorului tău” nu va fi foarte clară; ea poate să fie chiar şi lipsită de culoare, dar totul este în regulă; în câteva minute vei schimba totul.

4. Privind în continuare ecranul, apasă alt buton pe panoul de control şi imaginea mică se măreşte din ce în ce mai mult, devine mai strălucitoare, până când umple ecranul, acoperind complet imaginea originală a „vechiului tău eu”. Acum, şi titlul este diferit. Între numele tău şi scopul atins există cuvintele REALIZAT

(sau TERMINAT) CU SUCCES.

Notă: Dacă foloseşti acest exerciţiu pentru a te ajuta să te simţi plin de încredere în legătură cu interviul pentru locul de muncă, vei avea cuvintele în culori vii deasupra imaginii tale pozitive rezultate – de exemplu, JANET BROWN A REALIZAT CU SUCCES INTERVIUL PENTRU LOCUL DE MUNCĂ.

5. Deschide ochii pentru o clipă... Acum, închide-i din nou. Repetă această vizualizare, începând cu imaginea „vechiului tău eu”, pe care vrei să-l schimbi. Apasă din nou un buton şi, în colţul din dreapta sus, va apărea o mică imagine aşa cum ai vrea să fii. Apasă din nou şi imaginea mică a „viitorului tău eu” va umple cadrul. Repetă acest exerciţiu de vizualizare de câteva ori şi, dacă faci acest lucru, ai să vezi că imaginea ta originală – „vechiul tău eu” – devine din ce în ce mai slabă şi mai puţin reală, în timp ce noua imagine devine mai strălucitoare şi mai clară. Opreşte noua ta imagine pozitivă pe ecran şi simte că răspunzi acestei noi imagini. Concentrează-te pentru câteva momente asupra numelui tău şi asupra cuvântului SUCCES.

6. Numără încet înapoi de la cinci la unu şi, după aceasta, deschide ochii şi revino în starea total conştientă. Uite-te înjur în cameră, întinde-te bine şi bucură-te deocamdată de acest succes.

Notă: Făcând pauze şi gândindu-te ocazional pentru câteva momente la noua ta imagine şi la impresiile pozitive, vei fi în măsură să faci schimbările pe care le doreşti.

Poţi să repeţi acest exerciţiu de câte ori simţi că este necesar şi poţi să-l utilizezi pentru a rezolva orice situaţie diferită pe care vrei s-o soluţionezi.

Acest exerciţiu vizual poate fi aplicat la orice situaţie în care imaginea defavorabilă despre tine însuţi îţi creează probleme şi/sau te împiedică să faci ceva ce vrei foarte mult să faci, sau ceea ce s-ar cuveni să poţi face.

Studiu de caz

Mike, un mecanic, a venit să mă vadă, deoarece a dezvoltat o dermatită şi medicul său i-a recomandat să-şi schimbe locul de muncă pentru a fi departe de ulei, grăsimi şi solvenţi puternici. Dar Mike îşi iubea meseria, şi a căutat alt mijloc pentru a-şi rezolva

problema dermatologică.

Folosind hipnoza, i-am cerut să se vizualizeze la sala de gimnastică pe care o utiliza în mod frecvent. I-am sugerat să se imagineze făcând un duş după terminarea lucrului şi apoi să-şi vadă imaginea reflectată într-o oglindă, cu pielea perfect sănătoasă. I-am cerut să-mi spună cum s-a simţit când s-a uitat la această imagine. El s-a simţit bine. Apoi i-am solicitat să se imagineze că păşeşte în această imagine şi să-şi închipuie cum se simte având o piele lipsită de orice leziuni. Din nou mi-a spus că se simte bine. În acest punct i-am confirmat că el poate, dacă face această alegere, să-şi păstreze pielea sănătoasă şi în acelaşi timp şi munca lui ca mecanic.

După două săptămâni el s-a întors şi pielea lui era complet curăţată.

După 18 luni s-a întors să mă vadă încă o dată, de data aceasta pentru că a vrut să folosească autohipnoza ca ajutor în sportul pe care îl practica. El mi-a spus că, în ciuda faptului că şi-a continuat lucrul ca mecanic la garaj, dermatita nu a revenit niciodată.

4. Înţelegerea de sine

De ce se întâmplă?

De ce permit să mi se întâmple? De ce permit mereu altora să mă împingă din toate părţile? De ce simt tot timpul că trebuie să încerc să fiu pe placul tuturor? De ce cred că oricine altcineva face lucrurile mai bine decât mine? De ce prevăd mereu că lucrurile vor merge rău? De ce îmi pierd stăpânirea de sine la cea mai uşoară provocare? De ce nu pot să răspund cu aceeaşi monedă? De ce mă simt mai prejos?

Acestea sunt câteva întrebări pe care le primesc atunci când ţin o conferinţă în faţa unor grupuri sau discut cu clienţii. Ei sunt supăraţi pe ei înşişi, ba chiar sunt disperaţi; mulţi sunt sătui de calea pe care a apucat-o viaţa lor; ei caută un fel de magie care să o schimbe. „Folosesc întreaga mea voinţă, dar nu se vede niciun rezultat” îmi spun ei.

Există însă soluţii pentru aceste modele comportamentale şi influenţe care au devenit o povară. Răspunsul se află în emisfera dreaptă.

de ce nu funcţionează logica?

Nu este posibil să depăşeşti răspunsurile emoţionale şi modelele comportamentale inconştiente

folosind logica şi bunul simţ.

Nicio cantitate de voinţă nu poate depăşi sentimentele rele.

Dacă îţi spui „Vino-ţi în fire” sau „Ţine-ţi firea”, acestea nu vor funcţiona din cauză că partea creierului care judecă (emisfera stângă) nu are de-a face cu sentimentele.

Folosirea minţii conştiente pentru a înţelege procesele care conduc către problemă este utilă şi lămuritoare, dar ea nu oferă remedii sau soluţii.

Efortul de a limita senzaţiile negative puternice şi de a controla în mod conştient stresul are ca reacţie, în corp, îmbolnăviri de un anumit fel sau, în cel mai bun caz, produce slăbirea sistemului imunitar – după cum recunoaşte marea majoritate a medicilor.

Corpul este ca o maşină: dacă este pus în condiţii de stres prea mare, se deteriorează ceva. În cazul unei maşini, poate să se ardă o siguranţă fuzibilă, se poate rupe un arc sau se poate forfeca un bolţ. În condiţii de tensiune, fiinţele umane suferă de migrene, ulcere, îmbolnăviri repetate de gripă sau de „recrudescenţa” unor boli mai vechi. Dacă organismul nu ţine seama

de ceea ce îi spune mentalul, *acest lucru este suficient* pentru ca el să treacă prin stări de deprimare, insomnie şi anxietate excesivă.

Există *întotdeauna* un motiv pentru toate. Nu veţi deveni slabi, inutili, nefericiţi, lipsiţi de coloană vertebrală; timizi, pesimişti, înfrânţi – sau oricum altfel vă vedeţi pe voi înşivă – fără un şir îndelungat de întâmplări care au contribuit la mersul pe această cale. Reacţiile şi răspunsurile voastre sunt rezultatele celor întâmplate cu voi. *Ele nu sunt vina voastră*!

Deoarece emoţiile îşi au baza în emisfera dreaptă, orice schimbare în răspunsurile voastre emoţionale trebuie să fie elaborate aici. Emisfera stângă nu poate schimba modul vostru de a simţi.

Condiţionarea

Fiecare dintre noi este condiţionat de educaţia primită. Modul în care suntem educaţi, disciplinaţi sau daţi ca exemplu, toate contribuie împreună, îndeaproape, la conturarea personalităţii noastre.

Suntem născuţi cu anumite caracteristici şi avem tendinţe către formarea unei anumite personalităţi. Chiar şi gemenii identici vor avea personalitatea lor

proprie şi modul lor individual de a face faţă vieţii – unul poate fi aventuros, încrezător, deschis, în timp ce celălalt poate fi rezervat, timid, nesigur, ascunzându-se în spatele comportamentului fratelui său geamăn.

Într-o mare măsură, aceste caracteristici moştenite pot fi încurajate, consolidate, utilizate în mod constructiv, exploatate sau depăşite de către cei implicaţi în dezvoltarea lor. Dacă vom spune în mod frecvent că suntem proşti, păcătoşi, inutili sau timizi, ne vom dezvolta cu această convingere. Noi realizăm un model comportamental pentru a susţine această convingere şi vom crede în mod real că acesta ne este propriu.

Cele mai multe răspunsuri învăţate provin din dezvoltarea noastră de acasă sau din şcoală.

În mod natural, copiii mici vor să exploreze lumea lor, să facă experienţe şi să cunoască lucrurile. Aici este locul în care încep primele conflicte. Părinţii, văzând că bebeluşul lor încearcă ceva ce ei consideră a fi periculos, intervin pentru a proteja copilul.

Adeseori, există o suprareacţie, eventual o pedeapsă, într-un efort de a păstra controlul.

Aceasta nu reprezintă o crimă. Nu este cazul unor părinţi răi, care încearcă să înăbuşe instinctele naturale ale copilului, în efortul lui de a descoperi lumea din jurul său. De obicei, disciplina sau controlul sunt motivate de dragoste sau teamă.

Înţelegerea de sine

Apare ciudat faptul că nimeni nu primeşte nicio pregătire cu privire la modul cum ar trebui să fie un părinte bun, dar puţini dintre noi studiază psihologia legată de calitatea de părinte, înainte de a ajunge într-un impas.

Procesul natural de învăţare – care, într-o comunitate strâns împletită era transmis de sus în jos – însemna totul, dar a dispărut din cauza modului în care trăim acum. Chiar şi acei bunici care sunt dispuşi să sfătuiască sau să instruiască, ezită în mod frecvent să o facă. Lucrurile par să se fi schimbat atât de mult încât lor le este teamă ca nu cumva valorile şi experienţele lor să fie etichetate ca fiind greşite, rele sau, în cel mai bun caz, perimate.

Ca părinţi, noi procedăm cum este mai bine din punctul nostru de vedere, dar ceea ce vedem noi că

este cel mai bun poate să nu fie în mod necesar cel mai bun din punctul de vedere al copilului. Reacţionând împotriva disciplinei impuse de părinţi, copilul poate deveni furios, disperat, frustrat. Până la urmă, unora dintre copii începe să le fie frică să încerce orice lucru nou, de teama unei dezaprobări. Aprecierea şi aprobarea sunt tot atât de importante pentru dezvoltarea unui copil ca şi hrana şi băutura. Copiilor le merge bine şi înfloresc într-un mediu în care se simt bine şi primesc încurajări în ceea ce încearcă să facă.

Acum, să ne întoarcem mintal înapoi. Să ne gândim la timpul în care, ca un copil, ai trăit conflicte – poate că a fost ceva ce ai vrut să încerci, sau să participi şi părinţii tăi (sau persoanele responsabile pentru tine în această perioadă) au încercat să te descurajeze. Este posibil să se fi opus în mod activ sau să-ţi fi interzis să faci acel lucru. Poate chiar te-au speriat sau te-au pedepsit, pentru a preveni.

Ai continuat cu acea acţiune, cunoscând consecinţele? Sau ai abandonat căutarea şi ai încercat să obţii aprobarea prin rugăminţi? Dacă dezaprobarea

părinţilor sau a profesorului a fost suficient de puternică, probabil că ai renunţat. Dacă este aşa, te-ai simţit frustrat, dezamăgit sau eliberat?

Poate că a fost uşor pentru tine. Poate rugăminţile ţi-au plăcut cel n: ai mult. Una dintre cele mai mari temeri ale copilului este de a fi frustrat de dragoste. *Mami nu te va iubi dacă*... sau *Ai să-l superi pe tati dacă*... este de multe ori suficient pentru a opri cei mai mulţi copii mici să exercite continuu presiuni împotriva constrângerii pe care o întâlnesc.

Totul este în regulă, toate acestea te-au ajutat să supravieţuieşti; în definitiv ai continuat să trăieşti împreună cu aceste persoane, n-ai vrut să trăieşti vremuri grele. Dar, pe măsură ce ai crescut şi ai încercat să devii o persoană, să te separi de siguranţa familiei, este posibil ca alte temeri să fi început să-ţi dea târcoale. Aceste temeri, de obicei nerecunoscute la nivel conştient, au început să te facă să ai sentimente nefavorabile despre unele lucruri.

Schimbările, cu excepţia cazurilor de persoane foarte aventuroase, sunt în mod frecvent dureroase. Situaţii cum ar fi mersul pentru prima dată la şcoală,

ridicarea în picioare şi citirea cu voce tare, trecerea de la clasele mici la clasele mari, prima vizită singur la medic sau la dentist, toate acestea reprezintă schimbări şi pot fi foarte înspăimântătoare.

Riscul de eşec sau teama de ridicol este una dintre cele mai adânci temeri. Ai o nevoie disperată să te simţi „unul dintre cei mulţi” – să fii acceptat, să te conformezi – şi aceasta te face în stare să te simţi în siguranţă. Acesta este unul dintre motivele care terorizează – făcându-te să te simţi diferit sau ca un intrus – şi este atât de dificil de suportat: însăşi existenţa noastră se simte ameninţată.

O altă problemă cu care trebuie să se confrunte tinerii care aspiră către independenţă este adeseori inabilitatea părinţilor în a-i îndruma. În cazul unei mame, necesitatea de a avea un copil poate deveni esenţială pentru propria ei supravieţuire; copilul este văzut ca o reflectare a valorii sale proprii.

În mod inconştient, ea face tot ceea ce poate pentru a se agăţa de copil. Acest lucru face copilul atât de dependent psihologic, încât atunci când se întâmplă ca mama să moară, copilul pur şi simplu nu

poate să facă faţă şi sfârşeşte ca un depresiv sau trăieşte într-o stare permanentă de anxietate. Din păcate, într-un număr de cazuri, o asemenea situaţie conduce la sinucidere.

Teama mamei se poate manifesta în moduri subtile: *Eu n-aş face acest lucru, dragă, poţi să te răneşti*. *Stai aici cu mama* – în acest fel, copilul priveşte la ceilalţi copii care se caţără pe tobogan în parc, în timp ce el/ea stă „în siguranţă”.

pe iarbă. Undeva în mintea copilului începe să prindă rădăcini convingerea că a fi în siguranţă înseamnă să nu te aventurezi afară, cu ceilalţi copii.

Mama care este surprinsă spunând, *Ea se teme să mă lase în afara privirii sale*, emite o sugestie indirectă la care este greu să se reziste. Este posibil ca un copil să nu se teamă, dar acum a fost implantată o îndoială. Poate există un „lucru” necunoscut, care ar putea „să o ia”, dacă ea ar pierde privirea mamei pentru un moment?

Ai nevoie de mine să fac lucrul acesta pentru tine, este o altă afirmaţie aparent nevinovată care poate avea un efect profund. Dacă este spusă suficient

de frecvent, este crezută în mod real. Plecarea în tabere şcolare cu alţi copii devine un lucru înspăimântător şi efortul de a găti singur masa proprie sau de a-şi face patul devine o sarcină covârşitoare pentru el/ea.

Disciplina este de asemenea necesară şi importantă pentru stabilitatea unui copil. Cercetările recente au arătat că acei cărora le-a lipsit disciplina în copilărie găsesc că este mai dificil să facă faţă şi au mult mai multe probleme decât cei care au crescut cu reguli care trebuiau să fie respectate.

Înţelegerea de sine

Disciplina face copiii în măsură să se simtă în siguranţă: ei ştiu cât de departe pot să meargă. Disciplina spune de asemenea: *Eu am grijă de tine şi din această cauză nu pot să te las să faci cum vrei*. Atunci când disciplina este corectă şi dreaptă, copilul o recunoaşte şi, deşi el poate protesta uneori cu glas tare, ştie instinctiv că aceasta este pentru binele lui.

Eu am cunoscut mulţi oameni care au venit la mine din cauză că au recunoscut că prin modul în care se comportă îşi strică viaţa. Există o serie de lucruri

pe care mi le spun: *Mi-ar plăcea să solicit un alt loc de muncă, dar aceasta implică necesitatea de a vorbi în faţa altora şi eu n-aş putea niciodată să fac acest lucru… Sunt foarte neajutorat în sinea mea… Aş vrea să plec în străinătate în vacanţă, dar nu am curajul să zbor cu avionul… Mă simt atât de timid încât aceasta îmi nenoroceşte viaţa*. Trebuie ca ei să simtă în acest fel? Răspunsul este Nu, dar ei nu ştiu cum să facă schimbarea şi cad în cursa întinsă de încrederea lor limitată.

Studiu de caz

Odată, o femeie mi-a spus cât de tare şi-a dorit să fie în stare să se afirme. Ea a vrut să-şi reprime sentimentul că tot timpul trebuie să facă pe placul tuturor – chiar şi copiilor săi.

Am întrebat-o ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi încercat să se afirme atunci când era tânără. O expresie de groază s-a întins pe faţa ei. „N-am fi îndrăznit”, spuse ea. „Nil cu un tată ca al nostru!”

După părerea ei, a face pe placul tatălui a reprezentat aspectul esenţial al supravieţuirii ei. Ea nu putea, chiar la vârsta adultă, să suporte să se

gândească ce s-ar fi putut întâmpla dacă i s-ar fi opus.

În prezent, deşi soţul ei nu era în niciun fel asemănător cu tatăl ei, şi ea ştia că nu trebuia să se teamă în niciun fel de acesta, nu se putea opri de a se comporta în acelaşi fel în care căuta să-l liniştească pe tatăl său. Prin această comportare, ea a evitat cel mai mic risc de a supăra sau de a provoca o confruntare. Făcând tuturor pe plac, a fost pentru ea modul de a se simţi în siguranţă. Dar ea nu era de acord cu ea însăşi sub aspectul acestui comportament şi au existat o mulţime de supărări şi de frustrări dirijate către slăbiciunile proprii (după cum le-a văzut ea).

Dacă ea ar fi continuat să meargă în comportament pe acelaşi drum vechi, n-ar fi avut probleme (deşi mă îndoiesc că acest lucru ar fi fost bine pentru copiii ei), dar ea a vrut să fie liberă să aleagă răspunsurile proprii.

Prin învăţarea folosirii autohipnozei şi prin vizualizare pozitivă, ea şi-a construit treptat sentimentul propriei valori şi s-a lansat în realizarea acelor schimbări care erau importante pentru ea.

Programaţi pentru supravieţuire

Supravieţuirea este funcţia noastră primară. Mai presus de orice altceva, noi suntem programaţi să supravieţuim. Mergând înapoi la începuturile noastre, când fiinţele umane vieţuiau în condiţii primitive – în peşteri sau în colibe de piatră – posibilitatea de a fugi sau de a lupta erau esenţiale pentru supravieţuire. Nu prea puteau să facă mai mult când se confruntau cu un leu sau un tigru în căutarea prânzului!

Partea de supravieţuire a mentalului nostru inconştient recunoaşte o situaţie care ameninţă viaţa cu mult înainte de a o putea recunoaşte cu mentalul conştient. Creierul trimite mesaje corpului, determinându-l să se plaseze imediat în situaţia de a produce condiţiile ideale pentru a face faţă situaţiei de „fugi sau luptă”. Bătăile inimii se îndesesc, un val de adrenalină realizează o creştere a vitezei şi a forţei, sistemul digestiv îşi reduce funcţionarea şi energia este dirijată acolo unde este cea mai mare nevoie de ea. Toate aceste acţiuni asigură supravieţuirea corpului.

Acestea erau foarte bune atunci când trăiam în condiţii primitive iar răspunsul „fugi sau luptă” este

încă necesar şi utilizat de noi în situaţii care ne ameninţă viaţa. Nu trebuie să încercăm nimic pentru a le anula – ele ne ajută să rămânem în viaţă.

Totuşi, într-o societate civilizată, se întâmplă rar, sau deloc, să fim confruntaţi cu asemenea situaţii ameninţătoare pentru viaţa noastră. Necazul este că acea parte a creierului care este responsabilă pentru reglarea acestui sistem de supravieţuire nu foloseşte logica sau raţiunea în cursul funcţionării; ea continuă să răspundă în modul în care a fost programată atunci când se simte ameninţată, chiar dacă acest lucru nu corespunde cel mai bine interesului nostru.

Ce se întâmplă, de exemplu, atunci când ajungi la casa supermagazinului şi descoperi că ai rătăcit banii sau portofelul şi persoana care stă în spatele tău devine foarte nerăbdătoare? începi să simţi că toţi ochii sunt pe tine şi îţi dai seama cât este de groaznic să te simţi izolat de restul omenirii. *Te simţi ameninţat* Vrei să renunţi la cumpărături şi să fugi din magazin. Simţindu-te încurcat, conştient că nu te porţi într-o manieră acceptabilă, trăieşti unul din acele momente în care vrei ca pământul să se deschidă şi să te

înghită. Vizitele repetate la acel magazin (sau la unul similar) pot restimula asemenea sentimente şi poate rezulta o fobie.

Poţi încerca să controlezi aceste sentimente, înăbuşind răspunsurile naturale de supravieţuire prin menţinerea distanţei faţă de ameninţare (sau uneori prin comportament agresiv), dar creierul tău produce încă în corp toate schimbările necesare pentru supravieţuire. Deoarece nu fugi şi nu lupţi, aceste sentimente vor trebui să fie suportate în timp ce vei căuta cu stoicism să le maschezi faţă de ochii celorlalţi. Aceste tipuri de întâmplări semnalează adesea începutul unei serii de crize de panică, în decursul cărora senzaţiile pot fi atât de intense încât pacienţii cred uneori că se va întâmpla ceva groaznic. Ei cred cu adevărat că se pregătesc să leşine, că nu vor fi în stare să respire, sau chiar că vor muri. Atunci când victimele sunt în stare să recunoască motivul atacului de panică – echipamentul lor de supravieţuire făcând o treabă bună – ele vor fi în stare să înţeleagă şi să accepte că respiraţia rapidă, o creştere a pulsului şi transpiraţia sunt în totalitate fenomene normale şi

necesare într-o situaţie în care viaţa este ameninţată. În acest moment, dacă ele sunt capabile din punct de vedere fizic să lupte sau să fugă, răspunsurile corpului ar putea fi bine utilizate şi se vor simţi bine din nou. Totuşi, este logic să nu se coopereze cu partea dreaptă iraţională, emoţională, a creierului şi este extrem de dificil – adeseori imposibil – pentru noi să ne oprim în asemenea momente şi să evaluăm cu calm situaţia. Nu încetăm să ţinem seama de răspunsurile noastre atunci când ne simţim ameninţaţi!

Evitarea repetării situaţiei înseamnă evitarea acelor sentimente rele şi în acest fel, într-un mod oarecare, instinctul de supravieţuire realizează ce trebuie să se facă. Acesta previne persoana să treacă din nou printr-o asemenea experienţă. Refuzul de a face cumpărături, sau de a le face singur, pare a fi singura soluţie. Totuşi, în realitate, mersul la un magazin nu reprezintă o ameninţare pentru viaţă şi evitarea acestuia devine o problemă supărătoare.

Calea de ieşire

Vei recunoaşte acum că un asemenea comportament, deşi ciudat, te face capabil de

supravieţuire. Dar modelele de comportament dezvoltate din întâmplările din copilărie, necesare atunci pentru supravieţuirea ta în mediul respectiv, nu mai sunt ceea ce îţi doreşti sau îţi sunt necesare în viaţa adultă.

Tu ştii de ce te comporţi în modul în care o faci, dar probabil nu poţi să recunoşti cauzele sau să le legi de trecutul tău. De multe ori, sunt atât de dureroase când le reactualizezi, încât poţi să te blochezi şi să încerci să faci faţă vieţii ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat – şi pentru o perioadă, aceasta poate funcţiona.

Unii oameni reuşesc să meargă drept prin viaţă, fără nicio relaţie cu traumele sau experienţele trecutului care le deteriorează sau le inhibă viaţa. Acesta nu este modul optim de a obţine ce e mai bun din viaţă, sau de a fi complet liberi să se dezvolte ca fiinţe umane mature, dar ei procedează astfel.

Folosind minunata imaginaţie, poţi acum să te întorci înapoi şi să vizualizezi scenele care au contribuit la comportamentul prezent pe care vrei să-l schimbi, încearcă şi recunoaşte când şi cum a început,

şi înţelege, fără a fi critic, care este cauza pentru care ai reacţionat aşa cum ai făcut-o.

Poţi folosi apoi vizualizarea pozitivă pentru a te programa să faci schimbările pe care vrei să le faci. Prin reprezentarea ta în procesul de control şi folosind modelele de comportament care să permită obţinerea rezultatele pe care le doreşti, poţi întări senzaţiile pozitive.

Te rog să reţii! Dacă ai o istorie foarte traumatizantă, se recomandă să cauţi ajutorul unui terapeut calificat pentru a te sprijini să încerci să acest „mers înapoi". Verifică mai întâi calificările lui sau ale ei şi stabileşte o întâlnire iniţială înainte de a începe tratamentul.

Este esenţial să te simţi în siguranţă şi să poţi vorbi liber cu terapeutul tău.

Scopul acestei cărţi este acela de a te face conştient, de a-ţi arăta cum poţi să te ajuţi, şi de a-ţi oferi tehnicile (de cele mai multe ori prin vizualizare) care te vor echipa pentru a trata problemele pe care le poţi avea sau pe care le poţi întâlni.

Uitarea trecutului

Unii oameni mă întreabă dacă pot să-i ajut să uite experienţele trăite. Bineînţeles că nici nu pot visa să fac acest lucru. Noi învăţăm din întâmplările noastre, astfel încât ştim când să *nu* le facem din nou. Noi învăţăm în special din întâmplările rele. Dacă le uităm, putem să facem aceleaşi lucruri şi să comitem mereu aceleaşi greşeli.

Este important să fii în stare să părăseşti răspunsurile emoţionale legate de experienţele rele sau dureroase şi în acelaşi timp să reţii beneficiile obţinute, în acest fel, putem reţine cunoştinţele fără efecte dureroase.

Dacă un copil mic îşi pune degetul pe bara fierbinte a unui radiator electric, învaţă imediat să nu facă acest lucru din nou. Chiar înainte ca un copil să înţeleagă cuvintele, imaginile mentale legate de experienţele rele sunt înmagazinate în emisfera dreaptă. Când, ulterior, copilul ajunge aproape de un asemenea foc electric, va şti instinctiv să nu-l atingă. Aceasta este o parte a procesului de supravieţuire. Dacă, totuşi, de fiecare dată când copilul vede o rezistenţă electrică aprinsă intră într-o stare isterică,

reacţia în sine devine o problemă.

Dacă ne amintim că emoţiile nu sunt raţionale, copilul va utiliza aceleaşi răspunsuri la vârsta adultă. Incidentul nu este rememorat în mod conştient, dar adultul constată în mod simplu că el/ea nu poate suferi radiatoarele electrice şi poate încerca să găsească toate tipurile de motive raţionale pentru acest sentiment: că usucă aerul, creează dificultăţi de respiraţie, sunt costisitoare în exploatare sau strică aspectul camerei.

Un răspuns care a fost util pentru supravieţuirea copilului nu mai este adecvat pentru un adult. El trebuie să fie tratat!

Aici, mi-am adus aminte de cazul unei femei tinere care a venit la mine pentru a se lăsa de fumat. În timp ce vorbeam, ea m-a întrebat dacă, în timpul tratamentului împotriva fumatului, aş putea să fac ceva pentru ca ea să nu se mai sperie atunci când prietenul ei îi pune în joacă perna peste faţă. Imaginează-ţi, ce s-ar fi putut întâmpla dacă aş fi fost în stare să fac aşa ceva?

Când îţi cer să imaginezi zone ale trecutului tău

şi să foloseşti diferite tehnici de vizualizare pentru a „anula” sau pentru „a te debarasa” de experienţa rea, vei fi deja capabil să o reaminteşti în mod conştient atunci când te decizi să faci acest lucru – şi dacă decizia ta nu este aceasta, nu are nicio importanţă. Mentalul tău inconştient nu uită niciodată nimic. Este posibil ca nu întotdeauna să fie uşor să transferi o experienţă către emisfera stângă astfel încât să te gândeşti la ea în cuvinte, dar ea va rămâne înregistrată în siguranţă, devenind o parte a echipamentului tău de supravieţuire.

Studiu de caz

Brenda este o femeie de vârstă mijlocie, cu o familie formată din adulţi. Când a venit să mă vadă, am aflat că a suferit toată viaţa de bâlbâială. Ea avea o personalitate atrăgătoare şi mulţi prieteni. Problemele de vorbire n-au oprit-o să-şi trăiască viaţa şi se simţea fericită şi împlinită. „Bâlbâiala”, explică ea, „este doar o pacoste”.

Deoarece problema de vorbire îşi avea originea în copilăria timpurie – niciodată nu-şi putea reaminti timpul în care n-ar fi avut-o – am folosit hipnoza

pentru a o aduce înapoi ca să identifice începutul problemei.

La vârsta de patru ani, Brenda a fost adoptată. Noii părinţi care o iubeau (faţă de care ea simţea multă dragoste şi respect) i-au dat nu numai un nou nume, ci şi un nou prenume. Din acest moment ea a avut un sentiment de confuzie. Ori de câte ori o întreba cineva cum o cheamă, ea avea un moment de ezitare – *Cine era ea acum*? Ezitarea a început să devină o bâlbâială şi aceasta s-a extins asupra oricărui lucru pe care voia să-l spună.

În timpul hipnozei, Brenda a putut să se reamintească cu claritate ca pe o fetiţă de patru ani având un sentiment de confuzie. I-am cerut, ca o mamă iubitoare ce era în momentul actual, să ia fetiţa în braţele ei şi s-o liniştească.

După aceasta, ea mi-a spus că atunci când s-a vizualizat făcând ce i-am cerut, copilul părea să fi pătruns cumva în trupul său, şi acesta a fost un sentiment minunat.

După acest moment, în vorbirea Brendei au apărut îmbunătăţiri şi ea n-a mai avut nevoie de niciun

tratament. Un asemenea rezultat pozitiv a fost şi pentru mine o experienţă minunată care m-a inspirat. El a confirmat, încă o dată, că numai o vizualizare puternică poate fi eficientă în realizarea schimbărilor.

Exerciţiul 3 – Dirijarea experienţelor negative

1. Închide încet ochii, relaxează-te şi imaginează-te într-o cameră minunată pe care ţi-ai creat-o. Ai toţi banii de care ai nevoie pentru a face această cameră atractivă, călduroasă şi confortabilă. Există un vechi cămin deschis, cu un foc de buşteni care trosnesc în interiorul acestuia; câteva fotografii sau tablouri atârnă pe pereţi şi există alături de tine un bol cu flori pe o măsuţă lustruită pentru servirea cafelei – observă culoarea florilor şi poate că poţi să simţi şi un vag parfum de la acestea. Stai într-un fotoliu confortabil în faţa focului şi te relaxezi…

2. Acordă atenţie acum sentimentelor şi senzaţiilor din corpul tău pe măsură ce înaintezi şi te relaxezi. Verifică senzaţiile din degetele de la picioare, din picioare, din muşchii picioarelor, pe măsură ce înaintezi în relaxare. Simte-ţi muşchii abdominali relaxaţi… Observă-ţi ritmul respiraţiei tale pe măsură

ce cobori din ce în ce mai adânc… Respiraţia ta va deveni din ce în ce mai rară şi aceasta este foarte bine; acelaşi lucru se întâmplă în fiecare noapte când te duci la culcare. Permite ca o expresie calmă, plină de pace, să apară pe faţa ta în timp ce-ţi relaxezi toţi muşchii de pe scalp şi de pe frunte. Acum, poţi să-ţi simţi limba aşezată confortabil în gură, în timp ce-ţi relaxezi maxilarul. Acum, relaxează-ţi muşchii gâtului şi ai umerilor. În timp ce faci acest lucru, imaginează-ţi toate stresurile şi tensiunile din capul, gâtul şi umerii tăi scurgându-se în jos prin braţe şi în afară, prin vârful degetelor tale. Observă senzaţiile din mâinile tale, care se relaxează mai adânc şi mai adânc… Conştientizează propriile semnale în timp ce intri în starea naturală a nivelului alfa…

3. Gândeşte-te la problema pe care o ai sau la modul de comportament care te supără – una pe care ai impresia că o ai de un timp foarte, foarte lung… Ai vrea să fii în măsură să faci ceva în legătură cu aceasta şi trebuie să ştii când a început şi ce a determinat-o, pentru a răspunde în modul adecvat.

4. În timp ce continui să te relaxezi în camera ta

confortabilă, imaginează-ţi că pui o casetă video cu trecutul tău. Ţii în mână telecomanda şi poţi rula banda video înapoi sau înainte, după dorinţă. Te uiţi pe ecran şi, ca un detectiv, cauţi rezolvările. Când a început totul? Nu ai nevoie să te întorci înapoi şi să *simţi* din nou acele senzaţii legate de perioada respectivă, ci numai să le *priveşti* de la o anumită distanţă. Eşti curios. Când a început comportamentul tău nedorit? Ce a determinat instalarea lui?

5. Continuă să-ţi priveşti trecutul pe banda video, în timp ce te întorci înapoi în timp. Fiecare imagine pe care ţi-o reaminteşti va avea o semnificaţie specială pentru tine. Există un motiv întemeiat pentru care mintea ta a ales acest moment pentru a rememora ceea ce vezi. Partea adultă din tine poate considera că anumite lucruri pe care ţi le reaminteşti sunt nesemnificative, de mică importanţă, dar atunci când s-au întâmplat erai mult mai tânăr şi simţeai în mod diferit în legătură cu acestea.

6. Atunci când simţi că ai găsit rădăcina problemei tale, când a început totul, opreşte imaginea şi priveşte-o. Fii curios, fii foarte curios. Vezi de unde

vin răspunsurile tale. Oricare ar fi problema ta, acordă-i timp. Aceasta este o aventură. Acum eşti suficient de matur pentru a privi trecutul şi pentru a rezolva problemele acestuia. Aminteşte-ţi, tu doar priveşti întâmplările trecute de la o anumită distanţă – *tu nu trebuie să fii implicat emoţional* (Dacă amintirile devin prea dureroase, ai telecomanda în mână şi poţi pur şi simplu să deconectezi, să deschizi ochii şi să aştepţi un alt moment în care te vei simţi pregătit să încerci din nou.)

7. Acum, eşti în măsură să recunoşti că ceea ce s-a întâmplat în trecut aparţine trecutului şi nu trebuie să aibă niciun fel de influenţă asupra prezentului sau a viitorului tău. Tu nu mai vrei sau nu mai ai nevoie de astfel de răspunsuri. Eşti gata să părăseşti aceste emoţii şi moduri de comportament învechite şi îţi dai seama că această imagine slăbeşte... Priveşte cum devine tot mai slabă şi mai slabă... Dispare complet... Acum respiră adânc, adânc şi va dispărea...

8. Scoate caseta video din aparat şi arunc-o în foc. Stând confortabil în fotoliu, te uiţi la ea cum se micşorează şi se topeşte cu totul, imediat...

9. Imaginează-te acum pe tine liber de aceste sentimente şi răspunsuri vechi. Acum eşti în măsură să realizezi ceea ce a produs anterior problemele tale… Bucură-te de experienţa noului tău sentiment de pace.

10. Numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide ochii şi întoarce-te la starea de conştienţă totală, simţindu-te relaxat, reîmprospătat şi împăcat cu tine însuţi.

Notă: Ca o alternativă, poţi să constaţi că vizualizarea unui cablu care te leagă cu ecranul – simbolizând legătura cu trecutul – şi apoi tăierea cablului şi lăsarea imaginii să se stingă complet de pe ecran este o metodă foarte eficientă de a trata vechile legături emoţionale.

5. Schimbarea convingerilor realizarea scopurilor

Schimbarea

Este imposibil de evitat schimbarea. Creştem, ne maturizăm şi vom deveni bătrâni, indiferent dacă aceasta ne place sau nu. Pentru mulţi oameni, gândul de a deveni bătrâni este privit cu groază. Rar auzi pe

cineva spunând că abia aşteaptă să fie bătrân. Cu toate acestea, adesea auzim oameni spunând că abia aşteaptă să iasă la pensie.

Care este diferenţa? în primul exemplu, nu există nicio anticipare a vreunui lucru bun care s-ar putea întâmpla. În cel de al doilea exemplu, există o anticipare pozitivă a tuturor lucrurilor bune de care o persoană pensionată ar avea timp să se bucure – călătorii, hobby-uri, vizitarea prietenilor, prelungirea statului în pat dimineaţa.

Dacă vedem schimbarea cu groază sau cu anticipare, aceasta depinde în totalitate de punctul nostru de vedere. Înregistrăm tot timpul schimbări şi ele pot să ne aducă mari recompense. Dar dacă gândul la schimbare implică teamă, dacă aceasta creează gânduri şi sentimente negative, vom încerca să evităm schimbarea.

Schimbarea poate fi foarte înfricoşătoare. Deşi situaţia în care ne aflăm poate să fie una pe care am vrea s-o schimbăm, teama de necunoscut poate să determine o reţinere din partea noastră. Ceea ce ne este familiar ne dă un fel de siguranţă, chiar dacă nu

este ceea ce vrem adesea cu adevărat.

Privind schimbarea ca pe ceva aşteptat cu nerăbdare – un scop dorit – se nasc aşteptările. Gândul la schimbare începe să fie simţit cu plăcere.

Sistemul convingerilor în timp ce creştem şi ne dezvoltăm, se întâmplă lucruri care susţin sistemul nostru de convingeri. Dacă un copil este în mod permanent frustrat sau dezamăgit de către părinţii lui, el va înceta în cele din urmă să se aştepte să i se întâmple ceva nou sau bun. În acest fel se convinge că este mai bine să *nu* se gândească la viitor decât să trăiască o dezamăgire, deoarece dezamăgirile sunt dureroase şi trebuie să fie evitate. Se dezvoltă treptat o atitudine negativă faţă de viaţă.

Schimbarea convingerilor – realizarea scopurilor

Când nimeni nu este de acord cu ce crezi tu, elimini în cele din urmă acea convingere ca fiind greşită sau fără valoare.

Un copil căruia i se spune destul de des că este timid, neîndemânatic, prost şi incapabil să facă ceva pentru el însuşi creşte cu credinţa că aceste lucruri sunt adevărate şi va căuta dovezi care să susţină

aceste convingeri.

Convingerile trebuie să fie hrănite şi îngrijite. Adeseori, facem acest lucru pentru noi înşine, pentru a ne face să ne simţim la adăpost şi în siguranţă: *Ştiam că am avut dreptate să nu am încredere în el*... *Ştiam că se va întâmpla*... *Ştiam că nu voi fi capabilă să ţin un regim*... *Ştiam că n-am să mă pot lăsa de fumat mai mult de o săptămână*... Vezi ce se întâmplă? Spune-ţi destul de des ceva şi vei sfârşi prin a crede acest lucru.

schimbarea convingerilor

Cum trecem la acţiune pentru a face schimbările pe care le dorim cu adevărat?

Acordă-ţi puţin timp şi gândeşte-te la un lucru pe care ai dori să-l schimbi, întreabă-te cum te va afecta pe tine şi familia ta această schimbare. Acordă-ţi timpul necesar pentru a vizualiza în mod real aceste schimbări. Priveşte-le din ambele puncte de vedere – toate lucrurile bune care se pot întâmpla ca rezultat al acestei schimbări, precum şi efectele negative.

Hi decizi dacă vrei să mergi mai departe. Poate că nu ai de ales. O dată ce decizia este luată,

concentrează-te asupra tuturor lucrurilor pozitive pe care ţi le va prilejui această schimbare. Îţi va ajuta motivaţia de a vedea aceste lucruri ca fiind utile pentru tine, îmbunătăţind calitatea vieţii tale.

Mutarea dintr-o casă în alta este o schimbare care îi afectează pe mulţi dintre noi, de multe ori în viaţă. Concentrându-te asupra tuturor lucrurilor familiare care îţi vor lipsi, vei face din mutare o mare nenorocire, şi poate că nu vei putea sta niciodată liniştit în noua casă. Aşteptând cu nerăbdare să-ţi faci o nouă grădină, făcându-ţi prieteni noi, invitându-i pe cei vechi să te viziteze, frecventând restaurante în care n-ai mai intrat şi locuri noi, poţi schimba complet felul de a simţi în legătură cu noua casă.

Îmi amintesc că m-am simţit complet devastată atunci când unul dintre fiii mei m-a anunţat că el şi soţia lui se vor muta în Canada şi că intenţionează să se stabilească acolo. La început am fost copleşită de un sentiment de pierdere. Mi-am imaginat că îmi voi vedea cu greu micuţul meu nepot şi că el, probabil, va uita cu totul cine sunt eu. Ştiam că-mi vor lipsi vizitele lor neaşteptate. Vor lipsi de la petrecerile de familie…

şi aşa mai departe.

Apoi, am început să mă gândesc la vizitele mele la ei. M-am gândit la cadourile cu care îi voi surprinde şi la toate noutăţile pe care ni le vom împărtăşi. Îmi imaginam plăcerea cu care îmi vor arăta noua lor ţară. Am început de asemenea să-mi plănuiesc lucrurile pe care le voi face atunci când vor veni acasă în vizită. Deodată, am realizat că, timp de două săptămâni, în fiecare an, am avea posibilitatea să vorbim mai mult şi să ne petrecem mai intens timpul împreună decât am fi făcut-o în decursul unui an întreg când locuiam în Anglia. Şi apoi, erau telefoanele aşteptate cu sufletul la gură... Situaţia nu s-a schimbat... dar unghiul meu de vedere, da!

Tot ceea ce trebuie făcut pentru o schimbare este un mod de a vedea pozitiv. Din când în când acesta trebuie să fie întărit şi sporit prin utilizarea vizualizării. În cele din urmă vei constata că este greu să-ţi aminteşti de ce ai rezistat vreodată la schimbare, sau de ce ai avut dubii.

Realizarea scopurilor

Pentru realizarea scopurilor voastre este necesar

să se întâmple anumite lucruri:

1. Încrederea în reuşită. Efectul puternic al aşteptărilor n-ar trebui să fie niciodată subestimat – acesta aproape că *face* lucrurile să se întâmple. Aşteptările au o influenţă colosală asupra noastră şi asupra celor care trăiesc în apropierea noastră. Fără aşteptarea vreunui scop pe care dorim să-l atingem, gândul devine un vis nerealizat, un fel de dorinţă fără speranţa de a se îndeplini.

Unul dintre hobby-urile mele este pictura şi mulţi-oameni care îmi văd tablourile remarcă: *N-aş putea niciodată să fac aşa ceva*! Când îi întreb cât timp au încercat, răspunsul a fost aproape întotdeauna la fel: *Am făcut doar ore de artă la şcoală*. Niciodată *n-am fost bun la aşa ceva*. La aceasta am replicat spunându-le că nici eu n-am fost prea bună, dar am exersat timp de patruzeci de ani şi, după patruzeci de ani în care fac un lucru, mă aştept să fiu cel puţin competentă. Deoarece aceşti oameni nu sperau să fie capabili să picteze, ei nici măcar n-au început.

Încrederea este primul ingredient necesar în

cazul în care vrei să-ţi realizezi scopul şi trebuie să-ţi aminteşti că foarte puţine lucruri sunt obţinute fără mult efort sau dorinţă din partea noastră. Abandonarea fumatului sau pierderea greutăţii în plus necesită deopotrivă implicare şi hotărâre pentru atingerea scopului propus. Niciun hipnoterapeut nu poate să te oprească să fumezi sau să te ajute să slăbeşti dacă nu hotărăşti *tu* acest lucru.

2. Ai încredere în tine. Cum poţi să te aştepţi de la alţii să aibă încredere în tine, dacă tu însuţi nutreşti îndoieli?

Schimbarea convingerilor – realizarea scopurilor

1. Fii răbdător cu tine însuţi. Acordă-ţi timp. Nu trebuie să înveţi repede sau să realizezi succese peste noapte – le vei obţine în felul tău şi la timpul potrivit. Unii oameni şi-au luat titlul universitar în jurul vârstei de 80 de ani.

2. Nu-ţi pierde niciodată din vedere scopurile. Foloseşte rezultatul final pentru a te motiva – priveşte-l ca pe realizarea dorinţelor tale.

3. Foloseşte-ţi imaginaţia. Oricând te gândeşti la scopurile tale, imaginează-te reuşind. Imaginile din

mintea ta sujat cele care guvernează lumea ta. Dacă nu poţi să te imaginezi pe tine însuţi „făcând”, nu vei putea „face”.

Poate ai nevoie la început de un pas neînsemnat, dar dintr-o sămânţă mică poate să crească un copac mare.

Dacă a picta este ceva ce ţi-ar plăcea să faci, poate că modul de a începe este de a lua un creion şi o hârtie. Schiţează pur şi simplu lucrurile din jurul tău. Încercând să faci ceva prea ambiţios, poţi fi determinat să renunţi pentru toată viaţa.

Pentru a pierde din greutate, va trebui să începi prin renunţarea la bomboane şi ciocolată – dar nu uita exerciţiile! Acestea te ajută să-ţi îmbunătăţeşti metabolismul şi începi să arzi caloriile nedorite. Există pe piaţă sute de cărţi care toate pretind că au răspunsul pentru greutatea aceea suplimentară; dacă una ar avea într-adevăr acest răspuns, celelalte ar putea să dispară din rafturi. *Tu* ştii din ce cauză ai supragreutate – o dată ce ai recunoscut acest lucru, poţi utiliza autohipnoza şi tehnica de vizualizare pentru a-ţi da tăria de a face ceva pentru aceasta.

Dacă vrei să te laşi de fumat, încearcă să reduci cantitatea de tutun pe care o fumezi cu câte 10 procente în fiecare săptămână dacă eşti de părere că renunţarea completă este un pas prea drastic.

Orice te hotărăşti să faci – ŢINE-O TOT AŞA! Concentrează-te frecvent asupra beneficiilor pe care ţi le va aduce scopul propus.

Atunci când problema ta este una de durată, cum ar fi greutatea în exces, vei găsi că este mai bine să intri întâi în nivelul alfa şi să identifici cauza. În mod frecvent, supraalimentarea (singura cauză reală a supraponderalităţii, cu excepţia retenţiei lichidelor) poate fi realizarea unei dorinţe rămase din copilărie, de a-i face pe plac mamei. Poate fi un sentiment de vinovăţie faţă de risipa de mâncare. Poate fi un înlocuitor pentru dragoste, succes sau recunoaştere. Supraponderalitatea este adeseori un strigăt de ajutor.

Uneori, este de ajutor să înlocuieşti un obicei prost cu unul mai bun. De exemplu, a face un exerciţiu în loc să mănânci o cutie de bomboane de ciocolată în faţa televizorului te va ajuta să-ţi controlezi obiceiurile

alimentare; bând un pahar cu apă sau mestecând un morcov crocant crud, poţi înlocui în mod satisfăcător acel sandviş cu unt de arahide.

Poţi folosi Exerciţiul 3 pentru a te întoarce înapoi şi a identifica rădăcina problemei tale, pentru a recunoaşte cauza şi apoi pentru a o trata.

În mod alternativ, „vorbind cu mentalul tău inconştient” aşa cum este detaliat în Exerciţiul 6, îţi va da posibilitatea să identifici motivul pentru care fumezi, mănânci peste măsură, îţi rozi unghiile etc.

Exerciţiul 4 – Realizarea scopului tău

1. Fă-te comod sub aspect fizic şi relaxează-te. Închide ochii şi imaginează-te coborând zece trepte mari, de piatră, într-o grădină frumoasă. Inspiră adânc şi expiră şi numără calm fiecare treaptă când cobori în grădină... La capătul scării, opreşte-te şi priveşte în jurul tău. Ce anotimp este? Poate fi orice moment al anului pe care îl alegi. Remarcă florile, arbuştii, foşnetul frunzelor şi sunetul ciripitului păsărilor. Poate că poţi vedea fluturi sau un eleşteu cu peşti... Fă-ţi timp şi creează o grădină unde poţi să te bucuri. Hoinăreşte prin grădina ta şi, în timp ce faci acest

lucru, observă structura cărării de sub picioarele tale şi simte căldura blândă a soarelui pe piele. Acum poţi să te aşezi pe un scaun unde poţi să stai şi să te relaxezi şi mai mult.

2. Eşti relaxat şi eşti la nivelul alfa. Acum gândeşte-te la un scop pe care vrei să-l atingi/întreabă-te, *Când îmi ating scopul cum se va schimba prin aceasta viaţa mea*? *Cum va afecta aceasta pe ceilalţi*? *Vreau cu adevărat acest lucru*? Având confirmarea că acest scop este ceea ce îţi doreşti cu adevărat, repetă următoarele:

Sunt hotărât să

Pot

Vreau

Acum poţi să adaugi ceva asemănător, cum ar fi:

Când am să

Voi fi capabil să

Când nu voi mai

Voi fi în măsură să

(Unde sunt lăsate puncte, foloseşte propriile cuvinte pentru a-ţi formula scopul.)

3. Imaginează-te părăsind scaunul şi continuând

plimbarea prin grădină, încerci să creezi ceva frumos sau util – poate te simţi ca şi cum ai planta ceva, adunând o grămadă de pietre, umplând un eleşteu sau jucându-te cu copiii... Poate că trebuie să dărâmi un zid vechi înainte de a începe să creezi (Orice faci cu partea vizuală a mentalului tău va avea un efect pozitiv corespunzător prin răspunsurile tale inconştiente.)

Schimbarea convingerilor – realizarea scopurilor

1. Consideră avantajele pe care ţi le va da atingerea scopului tău: îmbunătăţirea stării de sănătate, încrederea, un standard de viaţă mai bun, senzaţie de autoapreciere, autoconsideraţie, recunoaştere, prieteni, respect...

2. Când ai terminat toate acestea, numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide uşor ochii şi întoarce-te la starea de conştienţă completă, simţindu-te relaxat, împrospătat şi împăcat cu tine însuţi.

Notă: Dacă toate acestea par dificile pentru a începe, porneşte prin a alege un scop simplu, sau unul care este uşor de atins, sau unul pentru care ai nevoie doar de un mic impuls care să te determine să-l atingi:

de exemplu, trezirea imediată atunci când sună deşteptătorul, efectuarea cu regularitate a exerciţiilor, începerea unui proiect nou în casă cum ar fi decorarea unei camere, montarea unor rafturi, curăţarea mansardei.

Când vei începe să ai rezultate, sistemul tău de convingeri va fi întărit. Vei începe într-adevăr să simţi că poţi să faci orice lucru de care te-ai apucat să-l faci.

Oprindu-te ocazional în decursul zilei şi vizualizându-te în atingerea scopurilor, realizezi un mod excelent de a-ţi întări sentimentele pozitive.

6. Încrederea şi autoaprecierea încrederea

Unii oameni par să se fi născut cu ea – ei par să nu se teamă de nimic. Există oameni care sunt gata întotdeauna să facă o încercare, pare că nimic nu-i afectează, eşecurile nu-i deranjează. Dacă lucrurile merg rău pentru ei într-o afacere, înainte de a şti ce se întâmplă, auzi că au început încă una.

Ce-i face pe unii oameni atât de încrezători, atât de siguri pe ei? Cum de sunt ei atât de diferiţi? Unde au învăţat să fie atât de siguri pe ei? Din nou, ne întoarcem la anii noştri de formare. De obicei, acesta

este momentul în care se formează încrederea, sau lipsa ei.

Succesul dă naştere la succes. Când eşti răsplătit şi ţi se dă ocazia să te simţi bine în urma realizărilor tale, eşti impulsionat să încerci ceva mai îndrăzneţ, mai aventuros. Poţi să vezi acest lucru demonstrat în mod frecvent privind orice copil mic. Fără să avem nicio vină, unii dintre noi sunt făcuţi să se simtă nesiguri, lipsiţi de valoare, un rebut, sau altfel decât ceilalţi.

Pentru a fi încrezător, ai nevoie să te simţi sigur pe tine însuţi. Posedarea unui bun simţ al propriei valori rezultă dintr-un ego bine consolidat. Pentru a avea un simţ bun de autoapreciere, este esenţial să ai o părere bună despre tine.

Ce ne determină să avem o opinie proastă despre noi înşine şi să nu avem încredere în capacitatea noastră de a reuşi? Există doi factori principali de influenţă: opinia altor oameni despre noi şi comparaţia cu alţii.

CE cred alţi oameni despre noi

Avem o nevoie înnăscută de a fi ca alţii, de a fi

acceptaţi. Acest instinct de turmă ne permite să ne simţim în siguranţă.

La şcoală, dacă suntem tachinaţi, putem fi determinaţi să ne simţim inadecvaţi, inferiori, altfel decât ceilalţi, inacceptabili – şi aceste lucruri pot fi foarte distructive. Vei fi probabil tachinat dacă eşti foarte mic, înalt, gras, slab, porţi ochelari sau un aparat dentar, vorbeşti cu un accent diferit – aproape orice poate deveni un motiv al ridicolului şi se pare că nu poţi face prea mult în legătură cu aceasta.

Studiu de caz

O doamnă care simţea că toată lumea se uită la ea a venit să mă vadă. Era convinsă că lumea o vedea ca pe o femeie hidoasă. A reieşit că în şcoală, ca mic copil, învăţase să împletească, în momentul în care învăţătoarea a chemat-o în faţa clasei. Aceasta a aşezat-o pe o bancă şi i-a spus să arate celorlalţi copii ce făcuse. Cu mândrie, copilul s-a supus. Învăţătoarea i-a atras atenţia că modul în care mişca andreaua de fiecare dată când răsucea firul de lână în jurul acesteia era greşit. În acel moment a simţit că voia să moară, obrajii ei deveniră roşii trandafirii şi izbucni în

plâns. 53 de ani, ea încă mai păstra sechele emoţionale de la această experienţă. Mentalul ei inconştient a decis în felul său că din cauza modului în care *arăta*, ea era neacceptată de societate.

Prin folosirea tehnicii de vizualizare, ea a fost în măsură să „anuleze” incidentul. Răspunsul ei imediat a fost chiar minunat ca mărturie.

De ce încearcă ceilalţi să ne minimalizeze? Răspunsul este foarte simplu: pentru că prin distragerea atenţiei îndreptate asupra lor, ei se simt în siguranţă. *Ei* au probleme şi încearcă să se ascundă sub diferite remarci, tachinări, intimidări. Este bine cunoscut că toţi bătăuşii sunt, de fapt, nişte laşi în sufletul lor.

Încrederea poate de asemenea să fie învăţată sau distrusă în mediul familial. Un părinte timid, retras, poate fi un exemplu de la care copilul învaţă. Dacă vrei să le dai copiilor tăi unul dintre cele mai măreţe daruri din viaţă, alimentează-le încrederea. Cel puţin, susţine-i în toate modurile, astfel încât să poată să trăiască şi să înveţe această senzaţie, fiind asiguraţi de sprijinul tău şi bazându-se pe iubirea şi pe

aprobarea ta.

Copiii înfloresc atunci când sunt lăudaţi, dar n-am cunoscut niciodată un copil înflorind sub un regim de critici. Acolo unde copiii simt că ei câştigă aprobare şi cunosc lauda, vor dori să continue şi să facă mai mult în mod activ, fără vreo acţiune de constrângere din partea părinţilor sau a profesorilor.

Bineînţeles, nu-ţi sugerez să nu-ţi corectezi niciodată copilul. Este adesea necesar de observat că lucrurile ar putea fi realizate mai uşor sau cu mai mult succes făcându-le în mod diferit. Dar nu umili un copil – în special nu în faţa altora!

Aminteşte-ţi de directorul de şcoală care avea atâta încredere în a se adresa unei mari mulţimi dar nu putea să se urce pe un ring de dans. Mulţi oameni au domenii în care se simt siguri pe ei şi altele în care apar eşuând deplorabil. Credinţa că facem lucrurile prost sau ne facem de râs sau suntem criticaţi de alţii poate fi un puternic impediment.

Răspunsul se află în povestea directorului de şcoală. O dată ce a învăţat să danseze corect, s-a simţit sigur să-şi etaleze abilităţile în faţa altora.

Fiecare a trebuit să înveţe cum să facă orice pare acum că face mai bine decât tine. Şoferii nerăbdători care claxonează din cauză că elevul întârzie atunci când trebuie să iasă dintr-o intersecţie sau dintr-un sens giratoriu au uitat că ei s-au zbătut să înveţe exact aceleaşi lucruri.

Unii dintre noi, ca urmare a îndoctrinării sau a religiei, am fost educaţi să credem că este un păcat să arăţi încredere şi faptul de a fi „important” ar trebui să fie puternic descurajat. În realitate, „importanţii” acestei lumi strigă doar puternic pentru a-şi întări propria imagine de sine care este precară. Când ştii că poţi să faci ceva bine, nu ai nevoie să ţii cuvântări elocvente oamenilor. O persoană tăcută, de încredere, este, în realitate, foarte atractivă şi bună să-ţi fie în preajmă.

Comparaţia cu alţii

Comparaţia noastră cu alţii ne poate face să ne simţim neadecvaţi şi noi ne alimentăm cu aceste sentimente negative cum ar fi: *Niciodată nu voi putea să fac acest lucru... Nu sunt folositor la nimic... Ştiam că voi eşua... Sunt la limita de a da greş.*

Este o particularitate specifică a naturii umane de a se concentra asupra eşecurilor. Ne reîntărim eşecurile prin retrăirea lor încă o dată şi încă o dată, până când devenim total convinşi că nu există nicio cale de ieşire şi ne săpăm într-adevăr singuri groapa.

Minunatul adevăr este acela că fiecare dintre noi este unic şi fiecare are propria contribuţie la ceea ce face – abilităţi ca aceea de a fi un bun ascultător, de a înţelege pe cei în vârstă sau de a avea răbdare cu copiii mici sunt la fel de importante ca şi aceea de a face să zboare un aeroplan sau de scrie o gazetă tehnică.

Cum depăşim o imagine de sine precară? Cu ce se luptă de fapt propriul nostru interior?

O dată ce realizezi că adevărata bătălie este între tine şi modul în care te vezi pe tine însuţi, poţi să începi să faci ceva în acest sens. Pentru a face acest lucru, concentrează-te pe elementele bune, pe aspectele pozitive legate de tine.

Nu te lăsa descurajat de oamenii care cred că sunt mai buni decât tine. Ei au propria lor problemă. Aceasta este de obicei opinia lor exagerată despre ei

înşişi şi deseori ia forma unui snobism. Să crezi că eşti superior pentru că ai avut privilegiul unei instrucţii sau educaţii mai bune neagă total acest privilegiu. Trebuie să câştigi respectul celorlalţi. Respectul nu este un drept automat, din naştere sau din educaţie, şi nu se obţine nici prin bogăţie.

Dacă te concentrezi pe lucrurile pe care le faci bine, pe cele pe care le-ai reuşit, părerea despre tine va începe să se îmbunătăţească, iar încrederea în tine şi abilitatea ta vor creşte. Gânduri mici, neobişnuite, vor începe să se strecoare: *Poate voi avea succes*… *Aş putea, pur şi simplu, doar să fac*… *Nu e nicio pagubă să încerc*…

Aminteşte-ţi că a fi altfel nu te face mai bun sau mai rău. Eşti pur şi simplu tu, cu calităţile tale unice şi contribuţia ta individuală la construcţie. Nimeni nu poate simţi ca tine; nimeni nu are simţul umorului cum îl ai tu, sau modul tău de a privi lucrurile; nimeni altul nu poate iubi ca tine; nimeni nu are amprente digitale cum ai tu; nimeni nu poate semna numele tău ca tine.

Construirea încrederii

Pentru a începe călătoria de la a te vedea într-un mod negativ spre a te percepe într-un mod pozitiv foloseşte vizualizarea. Ţine minte, nu poţi să fii bun la ceva fără exerciţiu şi toate lucrurile încep din minte. *Cheia succesului tău este propria imaginaţie*.

Întreabă-te: *Ce s-ar întâmpla dacă aş fi încrezător*? Poate ţi-e teamă să nu îţi pierzi prietenii sau să nu fii văzut ca autoritar sau ca o persoană încăpăţânată. Cu siguranţă, mulţi oameni pot fi surprinşi de schimbările care au intervenit la tine. Dar dacă ţin în mod real la tine, vor fi bucuroşi pentru tine, cu noua ta libertate. Fii sigur, *încrederea te eliberează*.

Unii bărbaţi distrug în mod inconştient încrederea partenerelor lor din cauză că acest lucru îi face să se simtă mai siguri şi le oferă control. O dată ce soţia sau partenera începe să arate încredere, ei se simt ameninţaţi. Adesea, ei au fost condiţionaţi în convingerea că rolul bărbatului este de a fi autoritar. Ei cred că-şi vor pierde respectul dacă vor permite propriilor vulnerabilităţi să fie expuse.

Imaginea de mascul dominant este învăţată prin

condiţiile lor culturale. Este foarte dificil pentru un astfel de bărbat să vadă că poate fi totuşi respecvat şi iubit fără a continua să-şi exercite ceea ce el consideră ca fiind drepturile sau îndatoririle lui.

Pentru acele femei care cred că sunt „puse la punct” în legătură cu modul în care trebuie să sprijine imaginea masculină, există ceva ce poţi să faci. Construindu-ţi încrederea (prin folosirea tehnicilor date în această carte), poţi să-şi ajuţi partenerul să-şi construiască imaginea de sine. El nu se va mai simţi ameninţat şi nevoia lui de a domina va scădea. Puteţi apoi să trăiţi ca egali susţinând şi alimentând ceea ce este cel mai bun în fiecare dintre voi. Aceasta poate să pară a fi greu de realizat dacă te afli într-un rol de subordonat de un timp îndelungat, dar este posibil. Este important să începi să îmbunătăţeşti ceea ce aveţi împreună, şi nu să-ţi distrugi partenerul.

Există, desigur, numeroase exemple în care femeile joacă rolul dominant, dar aici, din nou, comportamentul este determinat de frică. Stăpânirea de sine pare din nou singurul mod în care astfel de femei pot „funcţiona” în siguranţă.

Există bărbaţi şi femei care îşi vor minimaliza în mod deliberat partenerul în faţa altora, profitând de fiecare ocazie să îl arate într-o lumină proastă. Acest comportament este în mod frecvent determinat de frică, de un set de valori incorect selecţionat, de o nevoie de a fi remarcat. Din nou, acesta este un caz în care sinele interior are nevoie de atenţie. Când te simţi bine cu tine însuţi nu mai există necesitatea de a-i minimaliza pe ceilalţi.

Unii oameni se tem că dacă vor părea siguri pe ei şi/sau capabili, alţii vor profita de pe urma lor. Adevărul este că oamenilor încrezători nu le este teamă să zică „nu”. Ei nu suferă de teama de a părea nepoliticoşi, nu le este teamă de respingere şi nu le pasă de faptul că vor fi văzuţi într-o „lumină proastă”. Când se hotărăsc să refuze, ei replică ferm: „Chiar acum nu este posibil – sau convenabil”. Totuşi, în viaţă, observăm că oamenii siguri pe ei par să învingă greutăţile într-o măsură mult mai mare decât cei care sunt prinşi în cursă de propriile inadecvări.

Pentru început, dacă găseşti că este dificil să te imaginezi pe tine însuţi făcând ceva cu încredere,

creează o imagine a cuiva pe care îl cunoşti şi care demonstrează un fel de încredere pe care ţi-ar plăcea s-o posezi. Imaginează-ţi-l pe el sau pe ea făcând ceva ce ţi-ar plăcea să *fii* capabil să faci. Cum au ei acces la acest lucru? Ce postură corporală folosesc ei? Ce expresie vezi pe feţele lor? Cum crezi că se simt ei în acest moment?

Acum, imaginează-ţi că poţi să intri în pielea lor şi să trăieşti făcând acel lucru în modul în care îl fac ei… Cum se simt ei? După un timp, ieşi din pielea lor şi, cu noile cunoştinţe, priveşte-te apropiindu-te de aceeaşi sarcină, provocare sau scop. Observă cât de diferit te simţi acum. De ce alegi să te simţi rău cu privire la ceva când poţi să alegi să te simţi bine în legătura cu acelaşi lucru? Poţi să faci asta!

Primul pas către siguranţa de sine este acela de a realiza că toţi suntem egali. Bineînţeles că ai să întâlneşti în viaţă oameni care pot să facă lucruri pe care tu nu poţi să le faci – mulţi dintre noi nu se pot plimba pe o frânghie întinsă sau să zboare cu un planor, mulţi dintre noi nu suntem foarte buni cântăreţi sau la prepararea unei prăjituri, dar vor fi

lucruri pe care tu poţi să le faci şi alţii nu. Asta nu ne face mai buni sau mai răi şi cu siguranţă că lumea are nevoie de oameni cu diferite calităţi şi abilităţi.

Cât de întunecată ar fi viaţa dacă cineva ar fi fost născut cu abilitatea să facă totul fără luptă, efort sau dăruire. N-ar exista schimbări, nici sentimentul realizării, nici fiori, nici emoţii. Dacă totul ar fi întotdeauna disponibil pentru noi, viaţa ar părea cu greu că merită osteneala de a fi trăită – şi ce creaturi plicticoase am fi!

Aici aş vrea să vă împărtăşesc o povestioară adorabilă despre Jean-Paul. La vârsta de patru ani, el s-a mutat de la Montreal în Anglia. Înainte de acest moment, n-a vorbit decât franceza. Ajungând la a 5-a aniversare, aceasta a însemnat începerea şcolii şi învăţătura într-un nou mediu care era total englezesc. El este un băieţel foarte adaptabil şi, după un trimestru, putea să comunice bine în a doua lui limbă.

Totuşi, după un an, părinţii lui au decis să se reîntoarcă la Montreal şi a fost transferat la o şcoală unde franceza predomina. Această schimbare de şcoli şi limbi i-au încetinit capacitatea de a citi în franceză.

Într-o zi, în clasă, în timp ce citea cu voce tare, s-a găsit în postura de a fi luat în râs de alţi copii când întârzia la citirea unor cuvinte. Părăsindu-şi cartea, s-a întors spre clasă: „Şi ce!” a spus el. „Poate nu pot să citesc aşa de bine ca voi, dar pot să vorbesc două limbi şi voi nu puteţi”. Iată un tânăr care nu va lăsa niciodată pe nimeni să-i erodeze încrederea.

Capacitatea de afirmare

Pentru a reuşi în viaţă, pentru a avea anumite lucruri, pentru a împiedica oamenii să te calce în picioare, este uneori necesar să fii un luptător.

Sună simplu, dar cu toţii ştim că nu este aşa. Ne facem griji în legătură cu formarea unei impresii greşite, nu ne place să ne creăm neplăceri, devenim anxioşi la posibilitatea unei confruntări sau agresiuni, toată agitaţia inutilă nu pare a fi ceva care merită şi fără îndoială este mai uşor să nu faci nimic.

Nu este cu nimic greşit să fii un luptător atât timp cât o faci cu politeţe, şi totuşi evităm acest lucru. Deseori, aceasta este văzută ca ultima soluţie.

A avea capacitate de afirmare înseamnă a-ţi construi simţul ego-ului. Când te simţi sigur pe tine,

dubiile se topesc complet. În timp ce se întâmplă acest lucru (şi prin folosirea autohipnozei vei reuşi), iată un mod care m-a ajutat să fiu o luptătoare în situaţii de zi cu zi.

Întreabă-te dacă ai fi în poziţia altei sau altor persoane, ţi-ai dori ca cineva să-ţi spună ceva? Dacă ai fi vândut nişte mărfuri de calitate inferioară, ai vrea mai degrabă ca clientul să ţi le returneze decât să-l pierzi de client? – sau, mai rău, să umble peste tot povestind cazul şi altora! Dacă ceva ce ţi s-a spus (sau ţi s-a făcut) ţi-a produs furie sau durere, n-ai vrea ca acea persoană să-ţi vorbească astfel încât situaţia să poată fi rezolvată? Când priveşti lucrurile din alt punct de vedere, este mai bine să ai capacitate de afirmare decât să nu spui nimic.

Gânduri ca: *Mă vor crede oare*? *Am într-adevăr justificare în a face această plângere*? *Ei nu mă vor mai suferi după ce le voi spune*! *Cineva va fi pus în încurcătură*/, vin atunci când te centrezi pe aspectele negative ale capacităţii de afirmare. Văzându-l ca pe un pas pozitiv, te va ajuta să prezinţi cazul tău în cel mai bun mod posibil.

Exerciţiul 5 – Construirea încrederii în sine

1. Fă-te comod şi relaxează-te. Priveşte prin cameră şi fixează-ţi ochii pe ceva din faţa ta. Poate fi orice – un tablou, un semn de pe perete, o lampă... în timp ce continui să te concentrezi pe acel loc, începi să numeri înapoi de la 500, încet pentru tine... Continuă numărătoarea până simţi că ochii devin obosiţi şi vor să se închidă. Atunci când îi simţi gata să se închidă, lasă-i să se închidă. Nu te lupta să-i ţii deschişi; ei vor începe să se simtă în mod natural obosiţi sau umeziţi şi vor începe să clipească. Lasă ca totul să se întâmple natural.

2. Când ochii tăi s-au închis, încetează să mai numeri şi verifică mental dacă fiecare parte a corpului tău este relaxată complet. Simte-ţi relaxate degetele, picioarele, corpul... Permite unei expresii de calm paşnic să-ţi treacă peste faţă; lasă-ţi gura şi buzele relaxate. Imaginează-ţi toate stresurile şi tensiunile din capul, gâtul şi umerii tăi curgându-ţi prin braţe şi în afară, prin vârfurile degetelor... Fii conştient în mod confortabil de sentimentele şi senzaţiile din corpul tău când te relaxezi până la nivelul alfa.

3. Alege ce ţi-ar plăcea să faci, numai dacă ai avea încredere – ceva ce până acum simţeai că-ţi este inaccesibil. Nu face acel lucru imposibil de atins – poate ai pierdut ocazia de a juca în echipa naţională, dar există o mulţime de alte lucruri din care poţi să alegi. Convinge-te că este ceva care vrei *cu adevărat să se întâmple*.

4. Dă la o parte pentru moment această alegere şi gândeşte-te acum la ceva ce faci într-adevăr bine. Ceva ştii să faci cel puţin la fel de bine, dacă nu mai bine decât alţi oameni. Curăţarea unei maşini, scrierea unei scrisori, prepararea unei prăjituri, grădinăritul, călcatul unei cămăşi. Un sentiment de împlinire este ceea ce cauţi, te simţi bine cu tine însuţi când sarcina este îndeplinită. Imaginează-te făcând această treabă acum şi observă exact cum te simţi când o faci. Poate eşti atât de relaxat că te vei gândi cu greu la acest lucru. Eşti eliberat de stres şi sigur că vei termina cu bine. Îndeplineşte-ţi vizual sarcina. Trăieşte acest sentiment de bine, de a fi îndeplinit-o.

5. Acum, fixează-ţi un nou scop, imaginează-te pe tine făcându-l în aceeaşi manieră – cu uşurinţă şi

succes. Folosind aceeaşi expresie, aceeaşi atitudine de uşurinţă, de relaxare, acelaşi calm, încredere, imaginează-ţi acum...

1. Spune încet către tine: Este aşa cum am să... *Pot să fac*. *Sunt sigur*. *Voi reuşi*. (Oferă-ţi timp. Bucură-te de sentimentul realizării).

2. Numără încet de la cinci la unu, deschide ochii şi revino la starea de conştienţă deplină cu un minunat sentiment de încredere în propria capacitate de a face ce te-ai apucat să faci.

Notă: Repetă acest exerciţiu zilnic până când ai rezultatele pe care doreşti să le realizezi. Reaminteşte-ţi frecvent de realizările şi scopurile tale. Sporeşte-le cu propria imaginaţie.

Vei auzi de oameni care se trezesc făcând lucruri pe care nu le-au mai făcut niciodată înainte şi reuşesc. Ei sunt pionierii acestei lumi, cu curaj şi viziune, asumându-şi necunoscutul. Fără ei, fiinţa umană n-ar fi atins niciodată culmile Everestului, n-ar fi navigat în jurul lumii şi nici n-ar fi trimis o rachetă spre Lună. Totuşi pentru moment, hai să ne mulţumim cu ceea ce ştim că este posibil – poţi încerca necunoscutul când

ai învăţat tot ce poţi din această carte, după care ai aruncat-o în foc sau, plin de speranţă, ai înmânat-o altcuiva.

7. Dirijarea stresului

Identificarea stresului

Cum ne dăm seama că suntem stresaţi? Intrarea în starea de stres poate să devină o obişnuinţă în cadrul căreia nu mai suntem conştienţi că noi facem ceva mai mult decât fac ceilalţi.

Un anumit nivel de stres este necesar, deoarece în lipsa acestuia n-am fi motivaţi pentru a face vreo schimbare sau vreun progres. Stresul poate fi un imbold care să ne ajute să învingem sau să obţinem ceva, el ne poate motiva să găsim un mod mai bun de a face lucrurile. Stresul poate să ne dea „un pinten” într-o situaţie de supravieţuire. În anumite împrejurări, a fi prea „în urmă” înseamnă a nu fi pregătiţi.

Stresul inutil

Acesta este un tip de stres pentru care trebuie să facem tot ce putem mai bine în vederea eliminării sale complete din viaţa noastră. Pe lângă că nu obţinem

nimic, el ne secătuieşte energia, slăbeşte sistemul imunitar şi deteriorează calitatea vieţii.

Domenii-cheie

Lucrând cu oameni din toate straturile sociale, am devenit conştientă că, de obicei, stresul se iveşte în una sau mai multe dintre următoarele categorii:

Relaţiile – cu un partener, cu părinţii, cu copiii, prietenii, colegii, vecinii, chiar şi cu animalele de casă.

Temeri pentru starea de sănătate – reale sau imaginare.

Încrederea – în a face aproape orice, în relaţiile cu ceilalţi, în aşteptarea unui lucru nou sau diferit.

Amplasarea – locul unde trăieşte sau lucrează, în special dacă aceasta implică efectuarea de călătorii pe distanţe mari.

Schimbările – de orice fel

Munca – lipsa de comunicare, neputinţa fizică şi mentală de a face faţă, clienţi sau colegi dificili, supraîncărcare, sentimentul de insatisfacţie; simpla lipsă de simpatie faţă de ce face.

Banii – de obicei sunt insuficienţi, producând teamă şi insecuritate, dar uneori, chiar când sunt prea

mulţi pot crea stres.

Dirijarea stresului

De ce eşti stresat?

Toate stresurile sunt autoinduse. Putem să credem că sunt provocate de alţii, că n-avem de ales, dar realitatea este că noi *facem* alegerea. Dacă suntem conştienţi de aceasta, putem alege să fim stresaţi sau să nu fim.

Dacă această afirmaţie pare să fie supărătoare, fă o pauză şi gândeşte-te la persoane despre care ştii că fac o muncă pe care o consideri ca fiind stresantă şi totuşi se pare că se descurcă. Arată ei stresaţi? Şi-ar fi schimbat ei munca dacă ar fi putut? Absenţa stresului înseamnă, de obicei, faptul că poţi să te bucuri de muncă şi poţi obţine împliniri.

Secretul constă în modul în care vezi situaţia. De exemplu, două surori medicale într-o secţie de spital fac exact aceeaşi muncă. Sora şefă din secţie (care suferă de bătături la picioare şi se simte total sătulă de muncă şi de viaţă) o abordează pe prima soră şi îi ţine un perdaf sever. Privind la sora şefă care se îndepărtează, sora se simte copleşită de lacrimi. Ea se

întreabă ce naiba a făcut pentru a declanşa acest potop de vorbe. Sora şefă o apostrofează apoi pe o a doua soră şi îi spune exact aceleaşi lucruri. Dar cum se îndepărtează, cea de-a doua soră trage o strâmbătură şi se întreabă, „Ce-o fi cu ea astăzi?” În aceeaşi situaţie, depinde de cum o priveşti: una devine foarte tulburată, iar cealaltă rămâne calmă şi stăpână pe sine.

Stresul te poate face să te simţi în siguranţă

Stresul poate deveni atât de mult un mod de viaţă, încât a-l părăsi poate să prezinte un tablou înspăimântător. Pentru o persoană care este de obicei stresată, chiar şi ideea de a-l părăsi o poate face să se simtă ca şi cum ar fi „distrusă”.

Gândeşte-te un moment la situaţia în care eşti conştient că eşti stresat. Aceasta se poate întâmpla atunci când te găseşti în situaţia de a conduce în condiţii de trafic aglomerat, de a aştepta un interviu cu un şef dificil, sau când este necesar să faci două sau mai multe lucruri în acelaşi timp. Faptul că eşti în întârziere pentru o întâlnire poate să-ţi determine creşterea bătăilor inimii. Gândeşte-te la situaţia în

care eşti stresat şi imaginează-ţi în mod real senzaţiile care rezultă…

Acum întreabă-te: *Ce se realizează*? *Aş putea să funcţionez mai eficient, aş putea să-mi îmbunătăţesc munca*? *Aş putea să am legături mai bune cu alţi oameni dacă nu aş fi stresat în această situaţie*?

Există şanse ca atunci când te vizualizezi fără stres, aceasta să-ţi pară la început ciudat. Dar dacă continui să-ţi întăreşti imaginea în mentalul tău, nu numai că aceasta va deveni din ce în ce mai atractivă, dar vei constata de asemenea că te vei simţi, în momentul respectiv, mai relaxat din punct de vedere fizic.*

Nimic bun nu provine din situaţia în care eşti stresat. Totuşi, pot să-ţi promit că toate zonele vieţii tale vor fi îmbunătăţite atunci când vei învăţa să faci faţă problemelor într-un mod relaxat.

A te simţi liber de stres înseamnă să te simţi liber, să ai mai multă energie, să te simţi mai motivat, să ai mai mult timp, să te simţi mai în formă – şi te vei simţi, *cu cea mai mare siguranţă*, mai fericit.

Recunoaşterea stresului

Cum ştii când eşti stresat? Dacă aceasta este o stare constantă, cum îţi vei da seama?

Stresul este opusul senzaţiei de a fi relaxat. Nu poţi să fii stresat şi relaxat în acelaşi timp – acest lucru este imposibil din punct de vedere fizic şi mental. Ca şi toate celelalte lucruri din lumea noastră, stresul urmează legea „cauză şi efect”: ceva trebuie să se întâmple pentru a aduce acest rezultat.

Zone care produc stres

Presiuni din afară cineva de la locul de muncă supraîncărcare în muncă cineva apropiat de tine în viaţa personală vecinii datorii pe care nu le poţi achita *Presiuni din interior* probleme de sănătate grija de a nu dezamăgi oamenii preocuparea cu privire la ceea ce gândesc alţii despre tine lipsa de încredere temeri imaginare frustrări atitudinea ta faţă de viaţă

Acestea sunt câteva dintre lucrurile care ne determină să simţim presiune, la care de multe ori răspundem prin stres.

Notă: Sentimentul de vinovăţie şi cel de frustrare pot fi, de asemenea, răspunzătoare pentru mult stres – ele sunt tratate separat în capitolul 9. Acum întreabă-

te: *Sunt eu stresat*?

Dirijarea stresului

Dacă răspunsul este „da” la una sau mai multe dintre următoarele întrebări, atunci există şanse să suferi de stres.

ai un somn dificil?

mănânci sau bei în exces?

ai nevoie de medicamente care să te ajute să faci faţă vieţii?

eşti nervos sau iritabil?

eşti neliniştit în legătură cu lucrurile pe care le-ai utilizat pentru a progresa?

faci des gripă sau răceli?

ai alergii?

ai o lipsă de energie sau de entuziasm pentru lucrurile care de obicei te bucurau?

ai devenit depresiv?

ai observat că ţi-ai pierdut simţul umorului?

eşti mereu prea necăjit?

Ce poţi să faci în legătură cu aceasta?

1. Recunoaşte că eşti stresat. Ascunderea acestui fapt pentru a proteja pe ceilalţi sau pentru imaginea

ta proprie adaugă doar alte poveri.

2. Identifică în mod specific factorul care îţi produce stresul. De multe ori, poţi să ştii care este cauza, dar nu reuşeşti s-o admiţi. Făcând o listă cu tot ceea ce te necăjeşte, aceasta te poate ajuta să recunoşti cauza principală. Discutarea problemelor cu cineva în care ai încredere este deseori tot ceea ce îţi trebuie. Una dintre căile de identificare ale originii stresului este aceea de a utiliza tehnica „Discuţiei cu mentalul tău inconştient” dată la sfârşitul acestui capitol.

3. Hotărăşte-te acum să faci orice schimbare care este necesară pentru a reduce sau pentru a elimina stresul. Dacă crezi cu adevărat că nu poţi să eviţi sau să modifici situaţia, singurul lucru care ţi-a rămas de făcut este să SCHIMBI PUNCTUL TĂU DE VEDERE ASUPRA ACESTEIA. Vei continua să faci tot ceea ce vei putea, dar nu vei permite în nicio împrejurare, ţie sau oricărei alte persoane, să exercite o presiune excesivă asupra ta. A învăţa să spui uneori „nu” este mult mai uşor decât să trăieşti cu un ulcer stomacal!

Simţul umorului reprezintă o cale lungă pentru a uşura o situaţie plină de stres. Observarea laturii hazlii a lucrurilor poate adeseori să ajute mai mult decât un pumn de calmante.

Frustrarea şi mânia pot creşte în noi, atunci când suntem stresaţi, până când simţim că suntem gata să explodăm. Prin efectuarea unor activităţi, energia este eliminată şi, aproape imediat, începem să ne simţim mai bine (De aceea, unii oameni lovesc uşa cu piciorul sau aruncă un obiect.) încearcă să începi un nou hobby pe care îl poţi utiliza pentru a risipi acest tip de energie – încearcă să tai buşteni cu ferăstrăul, să cureţi geamurile, te poate ajuta chiar şi un joc de puzzle jucat cu îndemânare pe o tablă.

Un sfat bun este acela de a-ţi aminti, din timp în timp, că eşti doar o fiinţă umană şi că toţi facem, din când în când, greşeli. Nu mai fi atât de sever cu tine însuţi – punând din când în când punctul pe i, „tăindu-ţi moţul” sau simţind uneori păreri de rău pentru tine este firesc. Nu este nimic rău în a avea exigenţe înalte faţă de tine însuţi, dar dacă ai unele imposibile, acestea îţi vor distruge încrederea, vor micşora

imaginea proprie şi pot în cele din urmă să te oprească să ai orice iniţiativă faţă de ceva nou sau în schimbare.

Recunoaşte că este posibil să fii foarte interesat fără să fii stresat; a avea grijă şi a face ceva constructiv în legătură cu o situaţie este mult mai bine decât să devii atât de stresat încât să fii handicapat de aceste sentimente. Unii oameni confundă starea de a fi stresat cu grija – ei cred că dacă nu se simt foarte tulburaţi sau stresaţi în legătură cu un lucru, aceasta apare ca şi cum ei n-ar avea grijă. Aceasta nu este cea mai bună cale pentru a oferi sprijin sau asistenţă.

Uneori, o situaţie devine intolerabilă şi pare fără ieşire. Fără nicio posibilitate de întoarcere, persoana implicată crede că i-au rămas numai două alternative: sinuciderea sau „prăbuşirea". Sper în mod sincer ca acest lucru să nu ţi se întâmple. Dar, chiar dacă lucrurile devin atât de rele, există o altă cale de ieşire – plecarea. Din păcate, în momentul în care o persoană având o stare disperată de stres ajunge în acest punct, de obicei ea nu mai este în măsură să vadă nicio cale de ieşire. Niciun fel de relaţii, slujbă,

situaţie financiară sau datorie nu este în măsură de a te face să mori pentru a scăpa de ele.

Un mare volum de studii şi lucrări au fost realizate pentru a înţelege şi pentru a ajuta oamenii care au fost „prinşi în capcană” în asemenea situaţii. Există grupuri şi organizaţii cu persoane pregătite, capabile, disponibile acolo unde pot să dea ajutorul şi sprijinul de care ai nevoie, Dacă îţi dai seama că medicul tău pare să nu înţeleagă problema pe care o ai, solicită-i să te pună în contact cu cineva care are experienţă şi timp să te asculte. Uneori, aceasta înseamnă să găsească o persoană de îngrijire pentru a-ţi lua o pauză în exercitarea acestei funcţii; poţi avea nevoie de un sfat financiar profesionist; poţi avea nevoie de un timp în care să fii departe de copii; poţi să ai nevoie de ajutor de la un terapeut în probleme sexuale. Aceste persoane sunt disponibile – solicită-le serviciile.

Dirijarea stresului

Alternativa inconştientă, o „prăbuşire”, înseamnă ca altă persoană să ia hotărâri pentru tine şi tu eşti îndepărtat din situaţia care a devenit intolerabilă. O

dată recuperată, persoana se întoarce adeseori în exact aceeaşi situaţie plină de stres, unde nimic nu s-a schimbat. În decurs de şase luni până la un an, ea este din nou într-o secţie psihiatrică, mirându-se cum de s-a întâmplat din nou.

Stresul poate ucide

Lumea medicală şi-a dat acum seama că stresul contribuie, într-un mod sau în altul, la cele mai multe dintre îmbolnăvirile cunoscute. Atunci când nu suntem stresaţi, corpul nostru este în armonie; ingredientele necesare pentru starea bună a sănătăţii sunt uşor de obţinut, şi atunci când venim în contact cu germeni sau cu virusuri, mecanismul de apărare al corpului nostru poate intra imediat în funcţiune.

Multe accidente aparent întâmplătoare sunt produse de stres. Mintea şi corpul nu pot reacţiona rapid atunci când ele sunt într-o stare constantă de stres.

Stresul mental este un tip de tulburare care te împiedică să te concentrezi. Suntem mai înclinaţi să facem erori de judecată atunci când suntem stresaţi.

Un fizioterapeut, chestionând pacienţi suferind

de dureri de spate, a descoperit că 80% dintre aceştia erau prinşi într-o situaţie stresantă la locul de muncă, fără să vadă vreo ieşire din ea. Învăţându-i exerciţii simple de relaxare, el a observat că au existat îmbunătăţiri substanţiale în starea lor de sănătate şi problema a avut tendinţa să nu se repete.

Alte cauze de stres

Nu toate stresurile sunt produse de modul în care vedem lucrurile sau le putem dirija. Acum, este recunoscut faptul că poluarea, alimentele pe care le mâncăm, efectele unui anumit climat şi lipsa luminii solare, toate acestea pot fi cauze care produc stresul unor persoane.

Aş vrea să existe un ingredient magic pentru a contracara toate aceste elemente, dar n-a fost găsit niciunul. Cel mai bun mijloc de a te proteja este să mănânci cât mai sănătos posibil, să faci un număr de exerciţii şi să-ţi odihneşti corpul atât cât are nevoie, să foloseşti exerciţii de relaxare conform celor descrise în această carte şi să îndepărtezi toate cauzele de stres cât mai rapid după ce ai devenit conştient de ele. În acest fel vei da corpului tău cele mai bune şanse

posibile pentru a contracara condiţiile exterioare străine.

disfuncţiile organice ale creierului (DOC)

Această problemă a fost cercetată în timpul ultimilor 20 de ani şi în prezent este recunoscută ca o cauză invizibilă a unui număr enorm de stresuri ale multor persoane.

În cazul unui număr de copii, acţiunile reflexe naturale ale corpului nu se dezvoltă normal, în timpul creşterii, şi din această cauză orice problemă care necesită coordonare concentrată, cum ar fi introducerea aţei în ac, creează o cantitate excesivă de stres. Cei care suferă de DOC sunt tot timpul stresaţi şi n-au nevoie de decât de un mic impuls pentru a „sări peste cal”. Ei pot deveni foarte supărăcioşi, frustraţi, disperaţi sau deprimaţi.

Putem vedea acest lucru în cazul copiilor mici de vârstă similară care încearcă să combine piesele unui puzzle. Unul dintre copii rezolvă problema în câteva minute, în timp ce altul, după ce se străduieşte câtva timp, devine atât de frustrat, încât piesele de puzzle sunt până la urmă aruncate în toată camera. Aceasta

nu înseamnă că acest copil este excesiv de nerăbdător sau prost crescut, ci mai degrabă indică faptul că el necesită grijă şi înţelegere deosebite.

DOC sunt reversibile. Sunt necesari circa doi ani de exerciţii şi acestea trebuie să fie făcute sub îndrumarea unei persoane care este specializată în tratarea unei asemenea disfuncţii.

Abordarea stresului

O dată ce ne-am decis că stresul nu face nimic bun şi că viaţa ar putea fi mai plăcută şi mai productivă fără el, trebuie să-l îndepărtăm – folosind vizualizarea.

În continuare, sunt date două tehnici cu care eu lucrez bine. Puteţi alege oricare dintre ele, care vă atrage, sau puteţi folosi ambele tehnici în diferite momente şi în diferite situaţii.

Exerciţiul 6 – Conversaţia cu mentalul tău inconştient

1. Stai confortabil, relaxează-te, uită-te prin cameră şi fixează-ţi privirea asupra unui punct din faţa ta: orice vrei tu – o parte a unui tablou, un semn pe perete, o lampă… în timp ce continui să fixezi

privirea pe acel punct începe să numeri rar înapoi de la 500, în tăcere, pentru tine… Continuă să numeri până când îţi simţi ochii obosiţi şi vrând să se închidă, în momentul în care îi simţi gata să se închidă, închide-i. Nu te lupta să-i ţii deschişi, ei vor începe în mod natural să se simtă obosiţi sau umezi şi încep să clipească. Lasă totul să se întâmple în mod natural.

Dirijarea stresului

2. Când ochii tăi s-au închis, încetează să numeri şi verifică mental ca fiecare parte a corpului tău să fie complet relaxată. Simte-ţi degetele de la picioare, picioarele, corpul relaxate. Lasă să treacă o expresie de calm paşnic pe faţa ta; relaxează gura şi buzele. Imaginează-ţi că toate stresurile şi tensiunile din capul, gâtul şi umerii tăi se scurg în jos prin braţe şi în afară prin vârfurile degetelor în timp ce continui să te relaxezi. Fii conştient în mod confortabil de sentimentele şi senzaţiile din corpul tău în timp ce te relaxezi către nivelul alfa.

3. Imaginează-te în casa proprie. Stai într-un fotoliu confortabil sau eşti culcat în patul tău. Vizualizează ceea ce te înconjoară. Observi poziţia

ferestrei şi a uşii faţă de locul unde eşti? Ce culoare au pereţii? Cu ce este acoperită podeaua? Poţi să vezi tablouri sau fotografii? Există ceva în cameră care să aibă o semnificaţie specială pentru tine?

În timp ce stai relaxat şi te simţi în siguranţă, imaginează-ţi că poţi să chemi în faţa ta *mentalul tău inconştient* – acea parte din tine care este responsabilă pentru emoţiile, visele şi memoria ta vizuală. Dă-i mentalului tău inconştient o formă, prima care îţi vine în minte... Acum, dă-i culoare. Prima culoare la care te gândeşti este bună. Păstrează această imagine în mintea ta – ea reprezintă pentru tine mentalul tău inconştient. În câteva momente, îi vei pune nişte întrebări şi prima idee care se întoarce către tine este răspunsul pe care îl ceri. Nu analiza în mod conştient răspunsul – este emisfera stângă care încearcă să îl preia – lasă doar ideea să vină... Acum întreabă liniştit imaginea ta: De ce sunt stresat... Oricare ar fi răspunsul, confirmă-l, nu-l refuza. Acesta poate fi foarte diferit faţă de răspunsul pe care l-ai putea da în mod conştient. Apoi, spune-i imaginii tale: *Nu mai vreau să răspund acestei situaţii/persoane,*

fiind stresat

Pauză… lasă mentalul tău inconştient să accepte această decizie. Apoi spune-i imaginii tale: *Arată-mi o cale mai bună de a aborda această problemă, astfel încât să nu mai fiu stresat de ea*. Pauză… relaxare… şi aşteaptă răspunsul. Acesta poate fi într-un singur cuvânt, într-o idee sau într-o imagine mentală.

Ţinând în continuare imaginea în mentalul inconştient în faţa ta, cere-i să-şi asume responsabilitatea pentru a realiza orice schimbare care este necesară. Spune-i încet: *Te rog să-ţi asumi responsabilitatea pentru a face acele schimbări care sunt necesare pentru pacea mentalului meu şi pentru starea mea de bine*. (Poate că mentalul tău inconştient a ales pentru tine să fii mai dornic de a te afirma, sau să-ţi acorzi mai mult timp; acest lucru poate fi ceea ce probabil îţi este necesar pentru a comunica sentimentele tale către ceilalţi.)

4. Oricare ar fi schimbarea sau schimbările pe care le-ai ales, imaginează-te folosind acest comportament modificat. Dacă simţi că eşti mai puţin stresat sau neliniştit atunci când te vezi folosind

aceste schimbări, vei şti că ele sunt corecte pentru tine. Dacă vei simţi încă o anumită nelinişte, aceasta poate proveni din faptul că el se simte înstrăinat sau diferit. În acest caz, încearcă schimbarea, sau schimbările, peste câteva zile. Poţi oricând să faci din nou acest exerciţiu şi să ceri mentalului tău inconştient să aleagă opţiuni noi.

5. Mulţumeşte mentalului tău inconştient pentru cooperarea în acest mod minunat. Curentul mental permite oricărei schimbări interioare, care trebuie să fie făcută, să aibă loc.

6. Numără încet înapoi de la cinci la unu şi după ce ai făcut acest lucru, deschide încet ochii şi întoarce-te la starea de conştienţă completă, simţindu-te încrezător şi sigur.

Notă: Uneori vei vedea că nu obţii un răspuns imediat atunci când faci acest exerciţiu. Aceasta înseamnă de obicei că orice schimbare care are loc se întâmplă la nivelul total inconştient. Este posibil ca emisfera dreaptă să-şi dea seama că emisfera stângă se va interfera dacă ar şti. Aceasta se întâmplă de obicei dacă eşti o persoană foarte orientată pe

emisfera stângă şi încerci să acoperi răspunsurile inconştiente cu logică. Un lucru minunat este că, chiar şi aşa, vei răspunde. După o perioadă ai să începi să-ţi dai seama că în anumite ocazii te porţi diferit, că te-ai schimbat şi că te simţi bine.

Repetă exerciţiul de mai sus ori de câte ori simţi că ai nevoie.

Exerciţiul 7 – Un mod alternativ de a aborda stresul

1. Stai confortabil din punct de vedere fizic şi relaxează-te. Închide ochii şi imaginează-te coborând zece trepte mari într-o grădină minunată. Inspiră şi expiră adânc şi numără încet, pentru tine, în timp ce cobori fiecare treaptă. La capătul scărilor, fă o pauză şi priveşte în jurul tău. Ce anotimp este? observă florile, tufişurile, sunetul păsărilor. Poate că poţi să vezi fluturi sau un eleşteu cu peşti… Fă-ţi timp ca să creezi o grădină de care să te bucuri. Plimbă-te prin grădină şi, în timp ce faci acest lucru, observă textura potecii de sub picioarele tale şi simte senzaţia uşoară de căldură a razelor de soare pe piele…

2. Imediat ajungi pe o minunată pajişte verde

cosită. În timp ce treci prin ea, vezi în faţa ta o fântână veche înconjurată de stânci joase, cu un mic acoperiş deasupra. Când te apropii, vezi că există o cutie de lemn sculptată, ca o casetă veche, aşezată pe zid. Ea are un capac deschis fixat cu balamale din alamă şi o încuietoare în partea din faţă; de încuietoare atârnă un lacăt deschis. Când ajungi la fântână, te opreşti şi, luând cutia în mână, pui în ea toate lucrurile pe care le recunoşti că te fac să fii stresat. Numeşte-le pentru tine în timp ce le pui în cutie… Ia-ţi tot timpul necesar pentru a face aceasta. Când ai terminat, închide încuietoarea, fixează lacătul şi aruncă cutia în fântâna fără fund. Să plece… să plece de tot. Să plece teama, să plece sentimentul de vinovăţie, să plece durerea, să plece sentimentul de ratare, să plece sentimentele de rănire personală… Acum respiră adânc, adânc şi relaxează-te.

1. Te plimbi până găseşti un loc unde poţi să stai jos şi să te relaxezi în razele soarelui. Stai aici pentru o perioadă şi bucură-te de senzaţia de pace şi linişte care se scurge prin tine. Dă-i acestei senzaţii un nume – unul care va avea un sens special pentru tine – şi în

timp ce îţi spui încet acest cuvânt, împreunează-ţi strâns mâinile pentru un moment... Opreşte-te la această senzaţie de bine. De acum încolo, de câte ori simţi că se produc tensiuni sau stresuri nedorite, vei face doar o pauză, vei respira adânc, îţi vei împreună mâinile în exact acelaşi fel şi vei spune „cuvântul-cheie”. Desfă mâinile din nou şi, în timp ce faci acest lucru, te vei relaxa şi vei fi în măsură să te porţi calm şi cu încredere (Făcând astfel, ai creat propria ta ancoră.)

2. Numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide ochii şi revino la starea de conştienţă completă, simţindu-te încrezător în capacităţile tale de a face faţă vieţii în modul în pe care l-ai ales.

Notă: În timp ce ţineam un curs cu privire la utilizarea mentalului inconştient, am folosit această vizualizare cu un grup de studenţi adulţi. Una dintre femei a mărturisit apoi că a dezvoltat un puternic sentiment de vinovăţie – s-a surprins încercând s-o arunce pe mama ei în fântână! I-am sugerat că ea a aruncat jos în fântână numai acele lucruri privitoare la mama ei, care o făceau să fie stresată, pentru a-i

permite să se concentreze asupra calităţilor acesteia.

După ce a făcut aceasta, spre surpriza ei, a realizat că erau într-adevăr lucruri cu privire la mama ei care îi plăceau şi o puteau bucura. Până când a folosit vizualizarea în acest fel, ele erau complet acoperite de către sentimentele negative. După aceste exerciţii de vizualizare, ea s-a simţit convinsă că acele lucruri pe care ea le-a considerat enervante sau supărătoare nu o mai necăjeau. Ceea ce a făcut ea a fost să-şi schimbe concentrarea de la lucrurile negative la cele pozitive – care sunt cele pe care se bazează relaţiile bune. (Mai multe despre aceasta în capitolul următor.)

Formarea propriei tale protecţii

Există un mod de a te proteja faţă de stres şi presiuni pe care eu îl găsesc foarte eficient. El necesită numai câteva momente şi, o dată ce este programat, este uşor disponibil ori de câte ori este necesar.

Ia-ţi câteva momente să te relaxezi. Închide ochii şi imaginează-ţi un ecran de protecţie care te înconjoară. Acest ecran poate avea orice formă – am

cunoscut oameni care vizualizau orice, de la o folie de aluminiu până la un câmp electric. Important este să vezi ecranul cu claritate în timp ce ştii că este invizibil pentru orice altă persoană.

De acum încolo aceasta este protecţia ta împotriva presiunilor şi a stresurilor provenite din exterior. Nu contează de unde vin, doar pictezi pe ecranul tău, împiedicând orice stres să ajungă la tine. Poţi să creezi chiar un fel de desen animat în mintea ta şi să-ţi închipui imaginile sărind din acesta. Cu cât alegi imagini mai „ieşite din comun" sau mai bizare, cu atât mai uşor este să le vizualizezi şi să reţii aceste imagini.

Făcând pauze şi utilizând această vizualizare ori de câte ori te simţi sub presiune, poţi într-adevăr să ajungi să schimbi modul în care răspunzi. Cu o anumită practică, vei fi în curând în măsură să vizualizezi această protecţie tot atât de uşor ca şi când ai clipi din ochi atunci când ceva se apropie prea mult de ei.

8. Relaţiile dintre oameni şi comunicarea

Relaţiile

Chiar dacă eşti un om retras, este imposibil să eviţi relaţiile. Noi suntem implicaţi în mod conştient în acestea, pentru că ele sunt cele care construiesc vieţile şi securitatea noastră

Dicţionarul defineşte relaţia ca o *legătură sau conexiune – starea de a fi conectat sau în legătură*. Dar acesta este şi *modul normal* în care suntem în legătură, ceea ce este important pentru a înţelege şi a îmbunătăţi o relaţie.

În mod normal, prima noastră relaţie este cea cu mama. De obicei, aceasta este o relaţie bună. Suntem hrăniţi, iubiţi şi apăraţi de către mamă şi această experienţă formează baza tuturor relaţiilor ulterioare – formează modelul. Treptat, în decursul dezvoltării, formăm alte relaţii, cu tatăl, fraţii, surorile, bunicii sau alte rude apropiate. În decursul câtorva ani, începem să ne aventurăm în afara siguranţei pe care o oferă casă, iar legăturile se dezvoltă cu prietenii, vecinii, profesorii şi persoanele care reprezintă autorităţile. Lumea noastră se lărgeşte.

Oriunde există necesităţi care sunt satisfăcute, se formează o legătură. Chiar şi un om cu câinele său are o relaţie în cadrul căreia unul împlineşte necesităţile celuilalt; siguranţa, hrana şi adăpostul sunt asigurate de om, iar în schimb câinele oferă companie, protecţie, o motivaţie de a face exerciţii. Ei trăiesc în mod paşnic împreună.

Avem, de asemenea, o legătură cu mediul şi cu lumea în care trăim. Din păcate, fără a recunoaşte acest lucru, s-a ajuns la devastarea pădurilor, la poluare şi la o slăbire a tuturor resurselor naturale ale Pământului.

Toţi avem necesităţi, ele sunt chiar esenţa existenţei noastre. Necesităţile unui copil nou născut sunt satisfăcute în totalitate de mama lui. În aceste prime zile, necesităţile mamei sunt satisfăcute în sensul instinctual prin îngrijirea copilului său; amândoi sunt mulţumiţi şi există o legătură bună şi puternică. Dacă, dintr-un motiv oarecare, mama nu poate suporta copilul, sau şi-a dorit în mod intens să nu aibă copilul, această legătură plină de satisfacţii nu va exista. Efectele vor apărea curând, în mod evident,

în comportamentul copilului, putându-se dezvolta sentimente de insecuritate, o incapacitate de exprimare a sentimentelor, supărarea, sau o personalitate cu pretenţii exagerate.

Se întâmplă uneori ca o mamă şi copilul acesteia să fie separaţi în decursul primilor ani, vitali, ai copilului şi sentimentul de frustrare rezultat poate avea un efect de durată asupra lui. Această experienţă poate avea influenţă asupra tuturor legăturilor viitoare ale copilului. Aceşti oameni nefericiţi consideră că este greu să ai încredere şi au o teamă profundă de a se despărţi de orice obiect. Emoţiile lor sunt în mod frecvent înăbuşite sau refuzate. Copilul neiubit, lipsit de mama sa, poate deveni foarte posesiv sau gelos şi poate considera pe oricine şi orice ca o ameninţare.

Când ne îndrăgostim pentru prima dată, aceasta este întotdeauna o legătură minunată. Ne concentrăm total asupra caracteristicilor pozitive ale subiectului dragostei noastre şi omitem complet să vedem orice greşeală sau slăbiciune. Dacă suntem întrebaţi, probabil vom nega faptul că ar exista vreuna, şi vom

crede cu adevărat acest lucru. „Orbiţi de dragoste” descrie exact starea în care suntem. Totuşi, în timp – pentru că este imposibil să te menţii în permanenţă la acest nivel de euforie într-o lume reală – începem să observăm anumite „lucruri nu atât de atractive” cu privire la persoana iubită. Coborâm din „al nouălea cer” şi ne întoarcem la realitate şi la limitările condiţiei umane.

Este foarte bine dacă fiecare dintre persoanele implicate se mişcă şi se adaptează aceluiaşi ritm. Problemele încep atunci când unul dintre partenerii cuplului începe să găsească greşelile şi să-l critice pe celălalt, care continuă să fie concentrat în totalitate asupra aspectelor pozitive. Comentarii inofensive, cum ar fi „Chiar ai copt prea tare legumele” sau „N-ai putea să cureţi baia după ce ai folosit-o?” pot avea ca rezultat jigniri profunde şi de durată. Când suntem îndrăgostiţi, suntem atât de vulnerabili!

Discutând aceste lucruri cu un prieten, el mi-a spus că în primele zile ale căsniciei sale sentimentele dintre el şi soţia lui erau atât de intense, încât ea nu suporta să-i dea nimic din ceea ce considera că nu

este perfect. Într-o zi, ea i-a dat un măr pe care îl cumpărase din piaţă, dar când a muşcat mărul a observat un viermişor. Soţia a fost dezolată şi timp de patru ore după aceea a fost chiar neconsolată – o reacţie exagerată, incredibilă, care pentru alţii ar fi putut fi amuzantă sau fără nicio consecinţă.

Ce reprezintă o bună relaţie?

Dacă avem necesităţi puternice sau dacă acestea sunt în corelaţie cu cele ale partenerului, vom avea o relaţie foarte bună, puternică şi de durată. Dacă unul dintre parteneri este fericit să ofere şi celălalt continuă să fie tot timpul pe post de primitor, aceasta încă mai constituie o relaţie bună pentru ei deoarece satisface complet necesităţile diferite. Esenţa unei bune legături este aceea de a-ţi îndeplini necesităţile. Dacă acest lucru nu se întâmplă, relaţia se va rupe în timp. Un cuplu poate continua să trăiască împreună, ei pot avea chiar relaţii, dar realitatea este că au devenit doi oameni în aceeaşi casă, fără nicio comunicare reală.

la început

Modul normal de a începe o relaţie este acela de

a te concentra asupra tuturor lucrurilor bune. Pare atât de uşor la început să-ţi iubeşti copilul, soţul, părinţii, prietenul, dar pentru ca această stare să continue şi să se dezvolte, devenind durabilă, este esenţial să se menţină comunicarea. Trebuie să vă faceţi timp şi. să faceţi efortul necesar pentru a îndeplini fiecare cerinţele celuilalt.

Deşi căsătoria este una dintre legăturile cele mai importante pe care o putem stabili vreodată (ea este prevăzută să dureze până la sfârşitul vieţii!), este uimitor cât de puţin timp utilizează oamenii pentru a o face să funcţioneze. A considera de la sine înţeleasă o relaţie este una dintre cele mai distructive forţe pe care aceasta poate s-o îndure. Dacă lucrurile încep să devină puţin acre, întreabă-te dacă nu cumva aceasta se întâmplă din cauză că nu te mai concentrezi asupra tuturor aspectelor pozitive.

Cei mai mulţi dintre noi se implică în relaţii în cadrul locului de muncă. Aici se aplică aceleaşi principii. Atunci când prima undă de noutate se termină, trebuie să continui să comunici. Fă-ţi timp pentru a reconsidera modul tău de a privi lucrurile.

Problemele sau insatisfacţiile pot să apară pur şi simplu din cauză că ai început să vezi toate lucrurile dintr-un unghi de vedere negativ.

Comunicarea

Comunicarea este esenţială în orice relaţie. Noi aşteptăm adesea din partea partenerilor noştri să fie clarvăzători, crezând că într-un mod misterios ei ar putea să ştie cum simţim fără a ne face în vreun fel înţeleşi.

Aceasta este în special o problemă obişnuită în domeniul sexual al relaţiei care se stabileşte prin căsătorie. Cum îşi imaginează femeia că bărbatul ştie ceea ce îi place sau îi displace; ce o stârneşte sau ce o demobilizează, fără niciun semnal sau o comunicare din partea ei, este un mister. Le-am spus terapeuţilor în probleme de sex care se ocupă cu aceste probleme că lipsa de comunicare este una dintre cauzele cele mai obişnuite pentru care lucrurile evoluează nefavorabil. Poate fi şi invers dar, mai frecvent în aceste condiţii, femeia este cea care nu comunică cerinţele şi dorinţele sale.

Multe lucruri sunt recunoscute în mod

inconştient şi ies bine fără a fi analizate sau discutate. În acest capitol, căutăm căile în care relaţiile pot fi îmbunătăţite şi făcute în cele din urmă să funcţioneze, în mod conştient şi cu ceva mai multe cunoştinţe.

Pentru ca doi oameni să comunice, este esenţial ca unul să funcţioneze ca receptor, ascultător, în timp ce celălalt să funcţioneze ca un emiţător. Atunci când ambii încearcă să proiecteze grijile şi ideile lor asupra celuilalt în acelaşi timp, nu poate avea loc o comunicare reală. Această situaţie poate fi observată în conversaţii, atunci când o persoană (în regim de emiţător) vorbeşte, în timp ce cealaltă, în loc să se afle în modul de lucru receptor, aşteaptă doar să intre în vorbă. Amândoi se concentrează pe ideile, grijile şi obiectivele proprii, în loc să asculte *în mod real* şi să înregistreze ceea ce se spune. În mod frecvent, aceasta se întâmplă în cursul unei controverse, ceea ce împiedică orice comunicare.

Înţelegerea necesităţilor tale proprii

Primul pas în direcţia comunicării propriilor necesităţi de a le înţelege. Dacă găseşti că este dificil

– şi mulţi oameni cred acest lucru, pentru că ei de multe ori nu au nici cea mai mică idee care sunt necesităţile lor, sau ce doresc ei din partea unei relaţii – începe prin înregistrarea acelor lucruri care te fac să te simţi bine cu privire la tine însuţi. Caută acele lucruri care îţi fac plăcere, conferă o senzaţie de pace, lucrurile care sunt nevinovate.

Când priveşti un film sau citeşti o carte, ce este ceea ce te bucură? în răspunsul tău se află rezolvarea pentru necesităţile tale. Dacă el o atinge pe ea cu blândeţe, sau modul drăgăstos în care ea îl priveşte atunci când el se întoarce de la muncă trezeşte în tine un răspuns, atunci gândeşte-te dacă nu există aceleaşi cerinţe şi în cazul tău.

În mediul tău de lucru poţi întâlni oameni care aşteaptă să ştii ceea ce vor de la tine, fără să explice cerinţele exacte ale lucrului. Explică faptul că pentru a realiza lucrul pe care trebuie să-l desfăşori la nivelul cel mai ridicat de care eşti în stare, îndatoririle trebuie să fie bine explicate şi revizuite în mod regulat. Acesta este un principiu fundamental dar atât de frecvent omis: atunci când omul este fericit în

munca lui, realizările sunt mai mari.

O prietenă de-a mea s-a dus odată să lucreze pentru un om de afaceri de mare succes. „El nu se deranjează”, mi-a spus ea, „să spună fie şi bună dimineaţa, sau ce mai faci?” El considera asemenea lucruri ca fiind banale şi o pierdere a timpului preţios. Pentru ea, aceasta era o cale de comunicare a faptului că ziua lor a început şi că ei ar putea lucra amical împreună. Ea n-a stat mult în biroul său şi el a pierdut un om care era foarte bun în munca sa.

Dacă, în munca ta, recunoşti că necesităţile tale nu sunt satisfăcute, întreabă-te de ce simţi acest lucru. Este aceasta din cauză că eşti plictisit, sătul, nefericit, neglijat? Este munca ta lipsită de probleme? Există o responsabilitate prea redusă sau prea multă? O dată ce ai identificat problema, *fă ceva în acest sens*. Este posibil ca aceasta să enerveze sau să facă să ţipe un şef ocupat, dar există şanse ca el sau ea să te asculte şi să facă ceva pentru a îndrepta situaţia decât să piardă un membru bun al echipei.

Cheile invizibile în afară de comunicarea verbală, ne folosim simţurile şi în alte moduri, pentru ca să

poată avea loc comunicarea. Deşi majoritatea oamenilor îşi folosesc capacitatea lor verbală de a se exprima şi îşi mişcă mâinile pentru a demonstra ceea ce încearcă să comunice, toţi avem tendinţa de a ne baza pe un simţ mai mult decât pe celelalte.

Unii oameni vor *picta* lucrurile în primul rând, în timp ce alţii îşi vor aminti acelaşi lucru prin reamintirea *atingerii* acestuia. Apa este un exemplu bun în această privinţă. Când am cerut unui grup de oameni să-şi reamintească marea, am descoperit că aproape 60 la sută dintre aceştia au văzut-o, 30 la sută au auzit-o, iar restul şi-au imaginat că erau chiar în ea.

Pentru unii oameni, mirosul sau sunetele legate de o experienţă sunt de ajutor pentru a-şi reaminti sau de a o reintroduce în memorie. Dacă înţelegi cum lucrează acest mecanism asupra ta, acest lucru te ajută să fii atent la modul în care răspunzi în mod specific la anumite lucruri.

Dacă nu suntem în măsură să recunoaştem modul în care ceilalţi au acces la o experienţă, multe se pierd şi pot să apară numeroase neînţelegeri.

Pentru a demonstra modul în care înţelegerea poate salva o relaţie, să privim următoarele exemple.

Studiu de caz

Un cuplu tânăr a venit să mă vadă deoarece căsnicia lor nu mergea bine. Problema era legată de relaţia lor sexuală. Soţia, în timp ce îşi asigura partenerul că încă îl iubeşte, nu mai era interesată de sex. Ca rezultat al acestui fapt, soţul se simţea supărat şi respins. „Nu este nimic rău cu mine”, a protestat el. „Eu pot încă să fac totul bine. Ea este cea care s-a schimbat”.

În timp ce i-am stimulat să-şi exprime sentimentele, am urmărit direcţiile în care se mişcau ochii lor în timp ce vorbeau.

Am pus apoi câteva întrebări şi am descoperit ceva foarte interesant. În timp ce el tindea să ajungă la stimularea sexuală iniţială prin atingere şi gust, soţia făcea acelaşi lucru prin stimuli vizuali şi sunete. Ce era rău în asta? Ei bine, ei făceau dragoste pe întuneric şi el nu vorbea în timpul actului. împotriva voinţei sale, el o frustra de două căi naturale care ar fi putut s-o conducă în trăirea completă a împlinirii

sexuale (care în cele din urmă este una de ordin fizic). Ea şi-ar fi putut amplifica sentimentele folosindu-şi imaginaţia dacă ar fi fost conştientă de problema sa, dar nu avea nici măcar idee de ceea ce era greşit.

Ei au fost de acord să lase o lumină slabă atunci când făceau dragoste. În acest fel, ea putea vedea expresia feţei lui (acest lucru o ajuta din punct de vedere emoţional), iar el îi putea vedea corpul (acest lucru o stimula sexual). El a învăţat să vorbească puţin atunci când făceau dragoste şi ansamblul relaţiilor lor s-a îmbunătăţit. Niciunul nu era rău sau bun. Nu era vina nimănui. Pur şi simplu n-au descoperit deloc faptul că trăiesc lucrurile în moduri diferite.

Direcţia în care oamenii îşi mişcă ochii atunci când trăiesc o experienţă sau îşi amintesc ceva poate să difere, astfel încât un număr de întrebări sau de răspunsuri înregistrate este necesar pentru a te ajuta să descoperi cum să-ţi foloseşti ochii în asemenea situaţii.

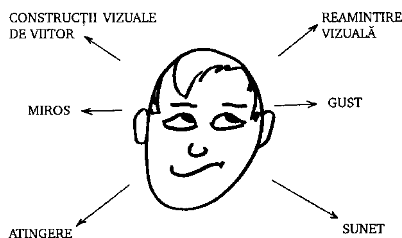


Fig. 1 Cunoaşterea modului în care trăieşti lucrurile

Relaţiile dintre oameni şi comunicarea

Aşezaţi-vă faţă în faţă cu un prieten sau partener. Pe un bloc se desenează o faţă. Se vor pune săgeţi după cum se vede în figură.

Pune partenerului întrebările care urmează şi, când faci acest lucru, urmăreşte în ce direcţie se mişcă ochii lui. După fiecare serie de întrebări, notează direcţia pe diagramă. Când ai terminat lista, treci pe recepţie şi lasă-l pe partener să înregistreze în acelaşi mod răspunsurile tale.

1. Reamintire vizuală. Care este ordinea culorilor la semafoarele de circulaţie? Descrie hainele pe care le-ai purtat în ultima duminică. Ce vezi prima dată atunci când deschizi uşa de la intrare?

2. Construcţii vizuale de viitor. Imaginează o cameră din casa ta complet redecorată şi cu mobilier

nou. Imaginează succesiunea luminilor la semafoarele de circulaţie folosind albastrul, rozul şi albul în loc de roşu, galben şi verde. Imaginează-ţi cum ar putea arăta oamenii acoperiţi cu blană. (Imaginându-ţi ceva ceea ce încă nu s-a întâmplat este ceea ce inventatorii sau oamenii creativi trebuie să facă în mod frecvent.)

3. Atingere. Imaginează-ţi cum ţi-ai simţi mâinile în apă foarte rece? Cum le simţi când eşti cufundat într-un fotoliu confortabil? Cum te simţi ţinând o mână mică de copil în mâinile tale? (Dacă te surprinzi imaginând o întâmplare înainte de a fi în măsură să o simţi, vei şti că eşti orientat de la început către vizual şi prin aceasta câştigi cea mai mare parte a experienţei tale.)

4. Sunet. Aminteşte-ţi zgomotul unui tren la distanţă. Cum sună ţipătul unui copil care plânge? Reaminteşte-ţi un sunet favorit. (Aceasta poate readuce emoţii puternice; unele piese muzicale acţionează ca o ancoră faţă de sentimentele noastre – noi ne reamintim muzica şi apoi trăim sentimentele legate de muzica respectivă.)

5. Gust. Imaginează-ţi că mănânci o felie de

lămâie. (Acest lucru te poate face imediat să salivezi.) Care este gustul pastei tale de dinţi? Reaminteşte-ţi gustul sării.

6. Miros. (Unul dintre simţurile cu cea mai mare putere de evocare.) Reaminteşte-ţi mirosul pâinii proaspăt coapte, cel al ierbii proaspăt cosite, parfumul sau săpunul favorit.

Ochii se vor mişca în aceeaşi direcţie pentru mai mult decât un singur „simţ” – acest lucru este obişnuit atunci când mintea ta trece mai întâi printr-o experienţă şi apoi trece prin alta. De exemplu, atunci când am cerut să-ţi imaginezi iarba proaspăt cosită, mai întâi *imaginezi* pajiştea sau auzi coasa înainte de a fi în măsură să-ţi reaminteşti un miros. În acest caz, ai putea să ştii că simţul tău de a reactualiza prin intermediul mirosului nu este chiar dominant.

Dacă, uneori, ochii tăi se de focalizează şi privesc în gol, nu se întâmplă nimic rău. Acesta este modul tău de a te ajuta să-ţi reaminteşti sau să ajungi la anumite trăiri sau amintiri. Nu s-a întâmplat nimic nou; pur şi simplu n-ai observat niciodată înainte aceste lucruri.

Dacă ai impresia că este dificil să răspunzi la unele dintre întrebările prezentate, acest lucru arată că sentimentele respective nu sunt apelate în mod frecvent pentru a te ajuta să ajungi la informaţii. Acestea pot fi, totuşi, dezvoltate prin practică.

Acum, având câteva idei cu privire la modul în care se mişcă ochii tăi atunci când vrei să-ţi reaminteşti anumite lucruri, poţi utiliza aceasta în mod constructiv pentru a te ajuta să-ţi reaminteşti experienţe, să ai acces la diverse informaţii şi să-ţi dezvolţi unele simţuri.

Dacă vrei să-ţi reaminteşti o melodie şi ochii tăi se mişcă în sus şi înspre stânga, rotirea ochilor în acea direcţie te ajută să ţi-o reaminteşti. La un examen, prin mişcarea ochilor în direcţia în care are loc „reamintirea ta vizuală", poţi să te ajuţi să-ţi reaminteşti anumite informaţii pe care le-ai văzut anterior scrise.

Sensul tuturor acestor lucruri este acela că ochii sunt legaţi de creier – ambii au un parteneriat de lucru.

Salvarea unei relaţii

Relaţiile se întrerup şi uneori parcă nu există o alternativă, dar ele sunt apelate într-o zi. Dacă ai impresia că o relaţie merită să fie salvată – şi acest lucru necesită efort din ambele părţi – încearcă să te uiţi înapoi şi să vezi cum au fost lucrurile la început. Prea multe lucruri negative întâmplate pot acoperi complet amintirile pozitive.

Am auzit oameni care au declarat că niciodată nu şi-au iubit soţia/soţul/ partenerul şi nu-şi pot imagina cum au putut vreodată să fie împreună la început. Bineînţeles că acest lucru nu este adevărat, dar cu atât de multe lucruri şi trăiri negative asupra cărora se concentrează, se pierd toate lucrurile bune pe care le-au avut vreodată împreună.

Prin mişcarea ochilor tăi în direcţia care te ajută să-ţi reaminteşti experienţele trecute, poţi întări amintirile bune prin adăugarea de sunete, atingeri şi gusturi, acolo unde este cazul. Aceste amintiri pot apoi să devină atât de plăcute, încât ele să elimine complet sentimentele rele, negative. Imaginează-ţi cât de plăcut ar putea fi să ai la îndemână toate acele experienţe bune şi să fii în măsură să te bucuri de ele

din nou şi din nou, ca şi cum s-ar fi întâmplat abia ieri.

O a doua lună de miere în care v-aţi acorda toată atenţia unul altuia poate ajuta o relaţie care tenează. Dacă acorzi timp pentru a descoperi ce anume a făcut odată lucrurile atât de deosebite între voi, este posibil să fii ajutat să recapeţi lucrurile în perspectivă. Aceasta te poate face să vezi că tot ceea ce este în mod real necesar este hotărârea de a pune pe celălalt pe primul plan.

Îmi dau seama că acest lucru nu va fi foarte uşor atunci când copiii, îndatoririle de familie, sarcinile de serviciu şi listele de întâlniri îţi solicită toată atenţia. Dar când copiii au părăsit casă, ce vei avea? Răspunsul ar trebui să fie „unul pe celălalt”.

O soră de maternitate, cu experienţă, pe care am cunoscut-o, obişnuia să spună mamelor tinere pe care le îngrijea: „Nu te preocupa atât de mult de copil. Tatăl este cel care are nevoie să-i acorzi mai multă atenţie. El va fi acolo mult timp după ce copilul a crescut şi a părăsit căminul”. Aşa va fi în cazul în care grija drăgăstoasă şi atenţia au fost prezente în

comunicarea şi satisfacerea necesităţilor unuia de către celălalt.

Studiu de caz

Penny a suferit mult timp de o boală care a slăbit-o. În decursul acestei perioade, ea n-a avut energia mentală sau fizică pe care trebuia s-o acorde căsniciei sale, sau chiar să se gândească cum se simţea soţul său. Căsnicia a început să se deterioreze, astfel încât ea nu mai era sigură că ar fi vrut s-o continue.

Într-o zi, mi-a spus, ea şi-a imaginat că bărbatul său a murit şi s-a văzut pe sine însăşi stând pe marginea patului, uitându-se la el. Astfel, şi-a dat seama că niciodată nu va mai fi în măsură să împărtăşească nimic cu el. Acest lucru a făcut-o să fie conştientă de importanţa lui reală pentru ea. Ea a început să facă diverse mici lucruri care făcuseră parte din relaţia lor în primele zile ale căsniciei – să gătească mâncărurile sale preferate, să pună un bilet în pacheţelul lui de mâncare, să-i cumpere mici cadouri, neaşteptate.

Ea a rămas surprinsă şi încântată văzând

răspunsul. Vraja a început să se întoarcă în vieţile lor şi amândoi şi-au dat seama că au împărtăşit ceva foarte preţios pe care aproape că-l pierduseră.

Recunoaşterea schimbării

Un lucru este foarte sigur: noi nu rămânem aceiaşi. Soţia sau soţul care strigă într-o ceartă „Tu nu eşti persoana cu care m-am căsătorit. Tu niciodată nu aveai obiceiul să fii aşa”, încearcă, fără succes, să se ţină de un vis imposibil.

Toţi ne schimbăm şi ne maturizăm. Bărbatul sau femeia care simte nevoia de a se purta ca un adolescent, prezintă o figură patetică. Necesităţile unui om de 20 de ani sunt foarte diferite de cele ale unuia de 40 de ani. Necesităţile noastre sunt din nou diferite când ajungem la 60 de ani şi din nou la 70. Noi facem tot timpul corecţii. Cele mai multe dintre acestea au loc în mod natural, şi cu un efort mic sau inconştient din partea noastră.

Dorinţa de a fi tot timpul împreună atunci când te îndrăgosteşti prima dată este firească, dar ea poate fi foarte înăbuşitoare dacă în final împiedică un partener să-şi urmărească hobby-urile şi interesele

sale. Renunţarea la toate pentru celălalt este o premisă pentru nemulţumirile şi reproşurile ulterioare.

Este de asemenea important să se recunoască faptul că încercarea de a schimba un om astfel încât să se încadreze într-un tipar pe care vrei să-l ocupe elimină unicitatea fiecăruia şi împiedică o comunicare cinstită.

Nereuşita recunoaşterii necesităţii schimbărilor la copiii tăi poate avea ca rezultat frustrări, furii, sentimente de mânie, resentimente şi sentimente de vinovăţie – şi uneori o întrerupere totală a relaţiei. Tocmai acele lucruri de care ai vrut cândva să-ţi protejezi copilul devin acelea pentru care el sau ea insistă în mod absolut că sunt esenţiale pentru fericirea lor.

Este greu să stai deoparte, să te abţii să dai sfaturi şi să priveşti cum copilul tău suferă din cauza greşelilor lui. Asumarea supărării şi acuzaţiilor copiilor tăi atunci când, ţinându-te deoparte în încercarea de a nu te amesteca, eşti acuzat că n-ai ajutat şi n-ai avut grijă, este o altă experienţă care are

loc atât de des atunci când eşti părinte.

Din când în când, pare că nimic din ceea ce faci nu este corect şi că întreaga ţesătură pe care ţi-ai construit viaţa ca părinte se prăbuşeşte în jurul tău. Acesta este un moment în care dezamăgirea şi pierderea încrederii pot creşte până când te vor înghiţi.

Totuşi, revolta, fuga, procesul de devenire ca fiinţă umană independentă, sunt toate esenţiale pentru supravieţuirea unui copil. Nu vei fi în permanenţă înjur pentru a-l proteja şi pentru a-l sfătui. Ceea ce apare adesea ca o sfidare deschisă sau ca o respingere a valorilor şi a învăţămintelor tale, este o trecere instinctuală către nou, într-o lume în schimbare – o lume în care ei trebuie să supravieţuiască într-o zi fără ajutorul părinţilor.

Invers, un copil trebuie de asemenea să recunoască schimbările în cerinţele părinţilor. În final se eliberează de responsabilităţi şi pot să dorească să plece şi „să-şi vadă de treabă”. Revenirea acasă a familiei pentru prânzul de duminică poate deveni o povară. Este posibil ca bunicii să nu dorească

întotdeauna să fie disponibili să-i îngrijească pe nepoţi; poate vine un timp în care vor să aibă o viaţă lipsită de responsabilităţi. Oricât de mult sunt iubiţi nepoţii, bunicii pot să nu se simtă în stare să se ocupe de ei pe o perioadă îndelungată, sau pur şi simplu nu vor să facă acest lucru.

Acestea sunt numai câteva exemple şi sunt sigură că poţi găsi singur mult mai multe.

Respingerea

Cu toată bunăvoinţa din lume, nu întotdeauna lucrurile evoluează bine între doi oameni. Unii oameni nu pot rămâne credincioşi unui singur partener: ei au o nevoie disperată să continue să facă noi cuceriri. Aceasta se întâmplă dacă ei trebuie să încerce să-şi demonstreze lor înşişi, în mod frecvent, că sunt doriţi. Alţii îşi dau seama că persoana în care au avut încredere şi care le-a oferit siguranţă pentru o viaţă s-a îndrăgostit de o altă persoană.

Ce să faci în acest caz? După durerea şi furia iniţială, trebuie să fii în stare să faci faţă situaţiei. Trebuie să te întrebi, „Iubesc destul acea persoană pentru a face efortul de a încerca să construiesc o

relaţie mai bună şi mai puternică?” Trebuie să existe o comunicare în două direcţii şi ea nu poate fi realizată numai de tine. În afară de cazul în care amândoi vedeţi relaţia în mod pozitiv, făcând ceva ca să încercaţi să o îndreptaţi, ea nu va funcţiona.

Din fericire, de cele mai multe ori, majoritatea cuplurilor vor să facă o nouă încercare. Există o serie de lucruri pe care ei mi le spun şi care mă fac să sper: Doar dacă soţia mi-ar acorda mai mult timp… Doar dacă am face mai multe lucruri împreună… Sunt sigur că lucrurile ar fi mai bune dacă n-ar trebui s-o avem mereu cu noi pe mama ei – atunci, într-adevăr aş fi vrut să mă căsătoresc cu ea mai mult decât cu oricare alta.

Să luăm, de exemplu, cazul prietenilor mei Mike şi Vikky, pe care îi cunosc de peste 20 de ani. Problema este că Vikky încearcă să distrugă orice plăcere pe care o are Mike şi din care o exclude pe ea. Aceasta îl face pe el să fie secretos. El simte necesitatea de a pretinde că nu-şi găseşte plăcerea în lucruri care îl bucură în mod real pentru a-şi păstra hobby-ul sau interesul. În acelaşi timp, mi-a spus el,

ea este singura persoană pe care a întâlnit-o vreodată, cu care vrea să trăiască.

Vikky mi-a spus că ea se simte rănită şi supărată deoarece Mike nu arată niciodată că îi acordă vreo consideraţie atunci când ea vrea să facă ceva. Ea se simte respinsă de el, fiind preferate alte lucruri.

Aici a fost un caz în care comunicarea şi înţelegerea au putut îmbunătăţi o căsătorie pe care amândoi au vrut s-o păstreze.

Dacă, dimpotrivă, nu există o dorinţă reală de a reconstrui şi nu vezi nicio altă alternativă decât aceea de a rupe relaţia, gândeşte-te la faptul că sentimentele se estompează în timp dacă le permiţi. Prin dirijarea atenţiei tale către interese noi şi provocări diferite, vei începe o nouă viaţă. Acest lucru este valabil în special pentru ocupaţiile creative.

Sunt sigură că tu cunoşti cel puţin câţiva oameni care au trecut printr-o căsătorie desfăcută sau printr-o privaţiune. Aceştia au încercat un sentiment de rănire şi posibil, s-au simţit devastaţi. În acel moment, ei au crezut că niciodată nu vor putea depăşi pierderea. Apoi, după un an sau doi, i-aţi întâlnit şi aţi descoperit

că ei sunt foarte fericiţi stabilindu-se într-o nouă relaţie.

Fiecare relaţie este unică. Este rău şi aduce un mare deserviciu noului partener să-l compari cu cel dinainte. Niciodată nu trebuie să ne aşteptăm de la el să se comporte aşa cum se comporta primul partener. Ei au individualităţile lor, cu contribuţia lor unică, fără să aibă nimic de-a face cu dragostea trecută.

Începerea unei relaţii

Când încep un seminar cu privire la relaţii, sunt abordată uneori de oameni care mă întreabă: „Problema mea nu este cum să îmbunătăţesc o relaţie, ci cum să intru într-o relaţie pentru început”.

Ce este lucrul care îi împiedică pe unii bărbaţi sau pe unele femei să-şi găsească un partener sau un prieten apropiat cu care să-şi poată împărţi viaţa, speranţele şi visele? Răspunsul constă în concepţia proprie asupra lor. Ei nu-şi pot imagina pe cineva pe care ar vrea să-l aibă prieten, partener sau iubit. Imaginea lor proprie este atât de săracă încât ei transmit acest mesaj fără să spună nici măcar o vorbă. De multe ori, rădăcina acestei probleme constă în

timiditate.

Dacă ai dorinţa de a-ţi împărţi viaţa cu cineva, concentrează-te asupra construirii încrederii şi autoevaluării tale. Dacă nu faci tu singur acest lucru, aceasta se transmite inconştient celorlalţi. Mesajul devine foarte puternic şi clar: *De ce* i-ar *plăcea lui sau ei de mine*? *Mie nu-mi place*!

Sunt sigură că nu eşti nici pe jumătate atât de rău pe cât crezi. Ai fost doar prea ocupat să te concentrezi asupra aspectelor negative cu privire la tine, pentru a înregistra trăsăturile bune pe care le ai.

Întâlnirea şi comunicarea cu alte persoane este mult mai uşoară dacă ai un hobby sau interese care să-ţi placă cu adevărat. Prin implicarea în lucruri care te interesează te vei întâlni cu oameni care au interese similare. Apoi, urmează aproape în mod natural capacitatea de a le vorbi fără efortul mental de a căuta ceva prin care să le captezi atenţia.

Dacă eşti interesat în anumite lucruri, devii interesant. Nu este necesară prefăcătoria. Oamenii văd imediat acest lucru. Dacă tu vorbeşti cu entuziasm despre ceea ce te interesează, aceasta îi va orienta pe

alţii către tine şi aura pe care o creezi va fi foarte atrăgătoare.

Contrar a ceea ce cred mulţi oameni – pot adăuga, destul de ilogic – *nu înfăţişarea noastră este aceea pentru care suntem plăcuţi* Oamenii ne simpatizează din cauză că noi suntem: veseli, prietenoşi, tandri, amabili, buni ascultători, oameni de nădejde, politicoşi, grijulii – acestea sunt calităţile care atrag prietenii. Nu trebuie să fii suplu, frumos, îmbrăcat în haine scumpe, vorbăreţ sau bine educat pentru a fi plăcut. Ai ştiut toate acestea? Ei bine, ai să fii surprins câţi oameni cred cu adevărat că frumuseţea este esenţială pentru a fi fericit.

Singura calitate care este cea mai atractivă în orice fiinţă umană este fericirea. Nu contează dacă este un copil mic care gângureşte către sine într-un cărucior sau o persoană în vârstă stând mulţumită la soare, aceştia ne atrag. Noi dorim să fim mai aproape. Într-un mod inexplicabil, sperăm că această stare de fericire ne va fi transmisă şi nouă. Aceasta explică de ce oamenii îndrăgostiţi apar atât de atractivi. Ai văzut vreodată o mireasă urâtă?

În final, şi acest lucru merită să fie reamintit, nouă ne plac oamenii care ne fac să avem un sentiment bun cu privire la noi înşine. Privind în afară, făcându-i pe alţi oameni să se simtă bine şi liniştiţi, nu numai că ne eliberăm de constrângeri, dar, de asemenea, aceasta ne face să ne simţim bine.

Exerciţiul 8 – îmbunătăţirea unei relaţii

1. Închide ochii şi imaginează-te stând într-un fotoliu confortabil… în faţa ta este o tablă neagră pentru copii şi un şevalet. Câteva bucăţi noi de cretă albă se află pe un pervaz în faţa tablei. *Ta* te apleci înainte şi, luând între degete o bucată de cretă, scrii prima literă a alfabetului pe tablă. Când faci acest lucru, spui numele acestei litere încet, pentru tine, apoi ştergi litera şi procedezi la fel cu următoarea. Din nou te uiţi la ea, îi spui numele încet către tine, o ştergi şi continui în acest fel cu alfabetul până când ajungi la litera Z… După ce ştergi această ultimă literă, respiri adânc, adânc şi atunci când expiri, te simţi alunecând în jos în starea ta naturală de nivel alfa. Observă semnalele tale fizice în timp ce te linişteşti şi te relaxezi.

2. Imaginează-ţi că acum te ridici, părăseşti fotoliul şi deschizi uşa către exterior. Privind afară, vezi că este o după-amiază încântătoare şi simţi o mare dorinţă de a ieşi în natură pentru o perioadă. Îţi pui încălţămintea confortabilă pentru exterior şi o jachetă uşoară... Este primăvară şi, în timp ce te plimbi, observi frunzele verzi proaspete ale arborilor şi vezi primulele galbene delicate în gardul viu. Păsările ciripesc şi se aude un sunet îndepărtat de avion. Îndată te apropii de o minunată pădure, sigură şi liniştită. Te hotărăşti s-o apuci pe o cărare printre copaci. Este atât de liniştit şi de calm aici şi, în timp ce te plimbi de-a lungul cărării din pădure, solul devine moale sub picioare din cauza frunzelor care au căzut an de an şi a muşchiului moale, verde. Lumina soarelui este filtrată printre frunzele copacilor, coborând în săgeţi de lumină, pentru a atinge cărarea înaintea ta... Curând, auzi sunetul apei care cade şi vezi în faţa ta un pârâu încântător Te opreşti şi priveşti apa transparentă care scânteiază în timp ce trece în valuri deasupra pietrelor şi a prundişului... îndată găseşti un loc confortabil pe un mal acoperit cu

iarbă şi te aşezi lângă apă. Te întinzi înainte şi pui degetul în şuvoiul de apă şi simţi apa rece proaspătă trecându-ţi printre degete... Te simţi atât de plin de pace, atât de relaxat.

3. Te întinzi confortabil pe spate, rezemat de trunchiul unui copac mare, şi te gândeşti la relaţia pe care vrei s-o îmbunătăţeşti. Te gândeşti la persoana care este importantă pentru tine în relaţie şi, în timp ce faci acest lucru, te întrebi: *Cât de importantă este această relaţie pentru mine*? *De ce sunt eu în această relaţie*? *Ce cer eu de la această persoană*? Gândeşte-te la modul în care relaţia te ajută. Acordă-ţi timp să faci acest lucru pe îndelete... Acum, ia în considerare acele zone în viaţa ta în care simţi că sentimentele şi necesităţile tale nu sunt înţelese. Este această parte a ta nesatisfăcută sau îndeplinită?

4. Acum, ia în considerare cealaltă persoană din această relaţie. Ce crezi că vrea această persoană de la tine? *Ştii în mod real* ce vrea ea? Poţi să-i oferi satisfacţie? îi îndeplineşti trebuinţele? Poate că ai încetat să faci acelaşi efort sau să depui acelaşi interes ca în zilele de demult împreună? întreabă-te:

în ce mod pot fi îmbunătăţite lucrurile între noi?

5. În timp ce continui să te relaxezi lângă pârâu, imaginează-ţi acea persoană că apare la distanţă. Tu îi faci semn cu mâna şi o strigi pe nume. Acea persoană vine să te întâlnească. Te uiţi de aproape la faţa ei cunoscută, reamintindu-ţi lucrurile pe care le-aţi împărtăşit. Îţi reaminteşti cum a fost atunci când aţi fost împreună prima dată. Începeţi să comunicaţi aşa cum n-aţi făcut-o niciodată înainte, fără nicio dorinţă de a te retrage în faţa acelei persoane sau de a-ţi lua măsuri de autoapărare. Cu adevărat vrei să găseşti ceea ce cere el sau ea de la tine. Simţi cum se dezvoltă relaţia. Simţi grija ta pentru fericirea acelei persoane. împărtăşeşte-i ideile tale. Explică-i sentimentele şi necesităţile tale proprii.

6. Hotărăşte-te acum să vorbeşti cu acea persoană despre aceste lucruri, la un nivel conştient, atunci când vei avea ocazia să o faci. Îndeplineşte-ţi dorinţa de a îmbunătăţi relaţia.

7. Când ai învăţat tot ce ai putut din această experienţă, spune-ţi încet: Voi face tot ceea ce voi putea pentru a îmbunătăţi lucrurile între noi. Relaţia

noastră devine din ce în ce mai bună.

8. Numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide ochii, priveşte în jurul tău în cameră şi întinde-te bine. Simte-te optimist în legătură cu capacitatea ta de a comunica şi de a îmbunătăţi acea relaţie.

9. Gelozia, invidia şi sentimentul de vinovăţie

Gelozia

Această emoţie este atât de puternică, încât poate distruge complet persoana care este destul de nenorocită ca s-o trăiască. Furişându-se insidios, deseori fără nicio bază, gelozia înşală şi distorsionează mintea, după bunul ei plac. Sentimentele intense de gelozie pot să sfârşească distrugând ceea ce persoana geloasă vrea atât de disperat să păstreze.

Această emoţie poate să schimbe adevărata personalitate a persoanei, care nici nu mai poate fi recunoscută. Sentimentele pot fi atât de obsesive, încât persoana îşi pierde complet legătura cu realitatea.

Definiţia din dicţionar a geloziei este următoarea:

„Teama de a nu fi înlocuit; teama de pierdere a poziţiei sau a afecţiunii”. Cele mai multe sentimente de gelozie sunt în legătură cu cineva care este dăruitorul sau receptorul sentimentelor sau favorurilor pe care o persoană geloasă le vrea pentru ea. Când ştim în mod absolut că nu putem avea iubirea unei anumite persoane sau când nu suntem pregătiţi s-o împărtăşim, emoţiile rezultate sunt deseori cele de amărăciune, răzbunare sau chiar ură.

Multe acte criminale au fost comise datorită geloziei. Un bărbat (sau o femeie) va distruge uneori persoana pe care pretinde că o iubeşte, mai degrabă decât să lase pe altul să se bucure de această iubire, fiind convins că i-ar aparţine numai lui. Citim despre aceasta zilnic în ziarele naţionale.

Nimic bun nu poate veni din gelozie. Atunci de ce să o trăim? De unde vine? Nu pare să se potrivească programului nostru de supravieţuire. Din nou, trebuie să privim înapoi în copilărie. Cele mai multe forme de gelozie sunt cauzate fără ştiinţă de către părinţi sau profesori. Primul copil dat la o parte de cel de al doilea copil va simţi o furie îngrozitoare, frică şi

respingere. Auzul laudelor şi vederea favorurilor acumulate la un altul nu întârzie să declanşeze sentimente de frustrare, resentimente şi durere.

Rivalitatea între rude este de obicei o sursă de gelozie. Situaţia este înrăutăţită şi sentimentele se intensifică atunci când persoana geloasă recunoaşte că fratele sau sora pe care îl/o iubeşte este responsabil (a) de aceste sentimente rele. Confuzia şi conflictul sunt uneori imposibil de reconciliat.

Pentru a evita să ne ocupăm de emoţiile care nu ne plac, le transferăm adesea asupra altcuiva. Atât timp cât noi putem urî calităţile sau emoţiile altora, nu trebuie să le facem faţă, în cazul nostru. Atunci când învinuim pe cineva că este nepăsător, egoist, josnic, nerecunoscător, spunem în consecinţă că desigur *noi* nu suntem aşa.

Un tată uluit mi-a spus că băiatul lui mai mic l-a acuzat că-l tratează preferenţial pe fratele lui mai mare. Pentru a-şi susţine părerea, el a numărat chiar fotografiile făcute când erau copii; el a observat că erau mai multe fotografii ale primului născut. Tatăl i-a explicat că aceasta se întâmplă aproape întotdeauna

cu primul copil, înainte ca părinţii să-şi dea seama că au făcut zeci de fotografii aproape identice. Fiul mai mic a refuzat să ia în considerare aceasta ca o explicaţie valabilă. El continua să caute alte dovezi care să-i susţină părerea. El era convins că a fost şi fusese întotdeauna tratat nedrept. O asemenea atitudine va determina un copil să devină morocănos, refractar, ţâfnos şi extrem de dificil de îndrumat.

Un profesor rău poate, încercând să stimuleze elevul către depunerea unui efort mai mare, să-i dea un copil „model" drept exemplu. Aceasta serveşte doar la crearea sentimentelor de gelozie sau invidie, cu resentimente şi supărări fierbând dincolo de aparenţe: *De ce nu m-a ales pe mine*? *De ce nu pot fi deştept ca el*? *Mi-aş dori să am părul ei*! *Asta este favoritism*!

Bineînţeles că alegerea de către profesor a unui copil ca un exemplu poate fi impulsul pentru un rezultat mai bun, dar orice asemenea tratament aplicat prea frecvent dă naştere la resentimente şi gelozie. Cei mai mulţi copii par să se debaraseze de acestea. Ei îşi dezvoltă propriile abilităţi, interese şi

prietenii, astfel încât, fiind ei înşişi, se simt OK.

Dar crescând şi îndrăgostindu-se şi trăind frica de a pierde sau a împărtăşi afecţiunea unei persoane care a devenit atât de importantă la modul absolut, poate apărea ca rezultat o re-stimulare a acestei vechi emoţii. Aceleaşi sentimente de gelozie pot să apară într-o situaţie de muncă, între prieteni, sau chiar în sport.

Poate exista un conflict uriaş între emisfera stângă raţională şi cea dreaptă emoţională în legătură cu gelozia. Femeile asistate, conştiente de acest conflict, mi s-au confesat că gelozia le ruinează vieţile. „Ştiu că nu are în realitate o relaţie”, mi-au spus ele. „Dar întreţin crearea acestei imagini a lui cu o altă femeie. Nu vreau să-l las în afara privirii mele”. Toate ştiu foarte bine că un asemenea comportament îndepărtează persoana iubită de ele, dar par incapabile să facă ceva în legătură cu aceasta.

Toată bucuria acestor relaţii este deteriorată de sentimente necontrolabile. Este uşor de văzut aici că problema accentuată este frica: frica de a pierde persoana iubită, frica de respingere, frica de a fi

singură. Cu cât mai repede ne ocupăm de aceste sentimente, cu atât este mai bine.

Exerciţiul 9 – Rezolvarea sentimentelor de gelozie

Notă: Folosind unele dintre exerciţiile anterioare, poţi acum să descoperi că vei putea atinge cu rapiditate şi uşurinţă nivelul alfa, fără a fi nevoie de a trece printr-un exerciţiu complet de relaxare. În exerciţiul care urmează, ţi-am dat o versiune prescurtată pentru a o încerca. Poţi, de asemenea, să foloseşti una dintre celelalte inducţii dacă te decizi astfel, sau poţi să selectezi una dintre cele prezentate la sfârşitul acestei cărţi.

1. Stai comod şi relaxează-te. Priveşte prin cameră şi fixează-ţi privirea pe un obiect din faţa ta. Menţine-ţi privirea pe acel punct până începi să treci printr-un fel de sentiment de reverie. Ochii tăi se vor de-focaliza şi te vei simţi ca şi cum ai privi în gol în spaţiu. Acum închide-ţi ochii şi observă răspunsurile fizice pe măsură ce te relaxezi. Începe să recunoşti senzaţiile tale fizice, spunându-ţi că ai atins nivelul alfa.

2. Imaginează-ţi că stai într-un fotoliu confortabil şi în faţa ta este o masă de cafea. Pe masă se găsesc câteva cutii colorate. Înăuntrul fiecărei cutii este un set de puzzle care înfăţişează unele părţi din trecutul tău, responsabile de sentimentele tale de gelozie. Poţi alege să deschizi oricare dintre aceste cutii. Fă acum acest lucru. Alege o culoare, deschide capacul şi goleşte piesele pe masă... Când faci acest lucru întreabă-te încet pe tine însuţi: *De unde vine acest sentiment de gelozie*? *Ce m-a determinat prima dată să mă simt astfel*? *Cum s-a întâmplat*?... Acum potriveşte piesele de puzzle împreună. Când faci astfel, rezultă imaginea portretizând ceva din trecutul tău care reprezintă originea acestor sentimente de gelozie. Începi să înţelegi originea temerilor tale, de ce te simţi gelos.

3. În timp ce te uiţi la aceste imagini, recunoşti că sentimentele aparţin trecutului. Acum eşti mai matur.

Poţi să înţelegi şi să ierţi... Poţi să laşi în pace trecutul. Acum împrăştie acest puzzle şi debarasează-

te de el... Dacă simţi că există mai mult decât un eveniment responsabil de aceste sentimente de anxietate, de gelozie, ia o altă cutie, de culoare diferită, şi construieşte următorul puzzle... Priveşti cu înţelegere, apoi îl împrăştii şi îl abandonezi. Există mai multe cutii acolo, dacă ai nevoie. Ocupă-te de ele în acelaşi mod.

4. Există încă o cutie acolo, pe care n-ai observat-o până acum. Este pe jos, sub masă, învelită în hârtie aurie şi legată cu panglici argintii. Ai ridicat-o pe masă, simţind o curiozitate profundă. Ce este înăuntru? Când deschizi capacul şi goleşti cutia, cade pe masă un alt puzzle. Aceasta este imaginea viitorului tău. O imagine minunată, pozitivă, a ta, eliberat de toate aceste sentimente vechi, neplăcute, de gelozie. Potriveşti piesele laolaltă, câştigând o nouă înţelegere, un nou mod de a te privi pe tine însuţi şi propria viaţă, care este pozitivă şi productivă. Bucură-te de sentimentele pe care le trăieşti când îţi vezi propriul viitor... Priveşte-te pe tine acum activând şi răspunzând într-un mod care te face să te simţi bine, complet eliberat de aceste sentimente de gelozie.

5. Numără încet înapoi de la cinci la unu şi când ai terminat deschide ochii şi întoarce-te la starea de conştienţă completă, simţindu-te relaxat, împrospătat şi stăpân pe sine.

Notă: Uneori, există o justificare pentru a simţi că nu poţi avea încredere într-o persoană iubită, că ea a fost necredincioasă – într-un asemenea caz va trebui să te hotărăşti dacă persoana merită într-adevăr toate sentimentele de anxietate şi de teamă. Poate că ai nevoie să schimbi imaginea ta cu privire la acea persoană. Deseori, sentimentele noastre sunt bazate pe ceea ce noi vrem să percepem la o persoană şi eşuăm sau refuzăm s-o vedem aşa cum este ea în realitate.

Atenţie: Unele femei trăiesc sentimente atât de puternice de gelozie faţă de bebeluşul altei femei, încât încearcă să-l fure sau să-l distrugă pe copil. *Această problemă necesită în modul cel mai clar un ajutor profesionist.* În orice situaţie în care există sentimente excesive de violenţă şi distrugere, se recomandă stăruitor ajutorul unui terapeut profesionist sau al unui medic.

INVIDIA

Invidia este o dorinţă puternică de a poseda ceea ce are altcineva. Aceasta poate lua forma de a râvni casa cuiva, maşina, bijuteriile, serviciul etc. Deoarece sunt lucruri materiale, nu există cauze pentru care motivaţia şi efortul să nu poată transforma dorinţa în realitate.

Invidierea atributelor sau a caracterului unei alte persoane face obiectul unui mod diferit de tratare. Nu putem să avem personalitatea altui om, simţul umorului caracteristic acestuia sau respectul pe care-l primeşte de la alţii. Putem să dezvoltăm atribute similare, dar aşa cum fiecare este unic, nu putem să ne însuşim personalitatea altuia.

Vizând calităţi care sunt atractive la alte persoane, este posibil să ne motivăm pentru a ne schimba. Totuşi, dorinţa de schimbare ar trebui să fie determinată de dorinţa de a deveni o persoană mai bună, sau mai evoluată în propriul fel, nu încercând să fii altcineva.

Cele mai multe invidii sunt dorinţe nostalgice pentru lucruri care, în realitate, cer efort prea mare

sau dedicaţie pentru a le realiza pentru noi înşine.

Gelozia, invidia şi sentimentul de vinovăţie

Invidia poate să rezulte dintr-o nemulţumire totală. Se pare că indiferent ce posedă oamenii aflaţi în această stare mentală, nu este niciodată destul şi orice alternativă devine o concentrare pentru invidie.

Există zone în viaţă în care, pentru pacea noastră din minte şi pentru a acelora a căror viaţă este afectată de comportamentul nostru, ar trebui să apreciem ceea ce avem şi să fim satisfăcuţi.

Dacă trăieşti un sentiment de invidie, defineşte-l. Ce anume exact invidiezi? Este aceasta posedarea a ceva material? Este o poziţie socială care crezi că se potriveşte cu această posesie? Crezi că posedarea acestui lucru îţi va aduce fericirea? De ce vrei acest lucru? Ce ai putea să realizezi?

Poţi să invidiezi un om de afaceri de mare succes, dar ai fi pregătit să ţii pe umeri responsabilităţile, presiunile, lipsa de libertate pe care această poziţie ţi-ar da-o?

O dată ce priveşti într-adevăr la ceea ce invidiezi, devine uşor să faci ceva în legătură cu acest lucru.

Poţi să lucrezi în vederea atingerii unui scop similar.

Poţi să recunoşti că nu este, în realitate, ceea ce ţi-ai dorit sau ţi-a trebuit – în care caz îţi schimbi punctul de vedere.

Poţi să recunoşti că nu este posibil (nu suntem toţi capabili să fim cântăreţi de operă sau atleţi olimpici) şi să-ţi alegi un nou scop tangibil – unul care stârneşte mai mult interes, mai multe provocări, mai multe recompense decât poziţia existentă. Vechea invidie se va stinge apoi în nesemnificativ.

Exerciţiul 10 – Abordarea invidiei

1. Stai comod şi relaxează-te. Priveşte prin cameră, concentrează-ţi privirea pe un obiect din faţa ta. Menţine-ţi privirea pe acel punct până când începi să treci printr-un sentiment de reverie. Începe să te simţi ca şi când ai privi în gol, în spaţiu. Lasă-ţi ochii să se închidă încet şi concentrează-ţi propriile sentimente fizice, recunoscând propriile semnale care spun că eşti profund relaxat – la nivelul alfa.

2. Imaginează-te pe tine într-un loc frumos, liniştit, unde nu vei fi deranjat. Aceasta poate fi într-o

cameră în propria casă, într-o cameră luxoasă într-un hotel, cu vedere la plajă, într-o grădină sau într-un ţinut împădurit… Oferă-ţi timp să-ţi imaginezi împrejurimile, remarcând orice sunet, mirosurile şi textura lucrurilor…

3. În starea ta relaxată, gândeşte-te la ceea ce invidiezi. Priveşte în spatele sentimentului de invidie. Ce-ţi doreşti tu cu adevărat? Dorinţa de a avea un fizic fantastic poate să-ţi indice dorinţa de a fi admirat. Nu vei putea niciodată, chiar cu ani de exerciţii de dezvoltare musculară, să fii capabil să realizezi ceva asemănător. Există totuşi alte moduri de a câştiga atenţia şi admiraţia. Stalin avea un braţ invalid. Roosevelt era infirm. Un băiat cu picioare artificiale a traversat Canada – vezi ce au realizat! Poţi să invidiezi dinţii perfecţi ai cuiva pe care-l cunoşti. Nu există cale prin care să ai dinţi ca aceia (deşi poţi să fii capabil să-i ascunzi pe cei pe care îi ai) dar nu există nimic care să te împiedice să ai un zâmbet care să pară mai atractiv. Poţi să invidiezi pe cineva care are o mulţime de bani, o maşină nouă sau o casă mare, poţi să invidiezi popularitatea cuiva…

4. Identifică miezul invidiei tale. Apoi roagă mintea ta inconştientă să-şi asume responsabilitatea pentru schimbările necesare, astfel încât să nu mai treci prin acele sentimente negative. Fă asta încet, acum, în felul tău... Decide dacă eşti pregătit să faci efortul cerut pentru a ajunge într-o poziţie similară sau pentru a atinge un scop. Recunoaşte că depinde de tine – vezi cum poţi să te apuci să realizezi acest ţel...

5. În timp ce eşti în nivelul alfa, imaginează-ţi unele lucruri pozitive din viaţa ta. Aceasta poate să fie dificil la început dacă ai fost obişnuit să gândeşti că alţii au mai mult sau sunt mai buni decât tine. Dar *ai* calităţi atractive care depind în mod esenţial de tine şi *există* lucruri care te distrează şi în legătură cu care eşti mulţumit. Sporeşte-le cu imaginaţia ta.

6. Când eşti gata şi te-ai bucurat de această experienţă pozitivă, numără încet de la cinci la unu înapoi, deschide-ţi ochii, întoarce-te la starea de conştienţă completă, simţindu-te mult mai mulţumit şi mai fericit cu tine.

Notă: Repetă acest exerciţiu zilnic în timpul

următoarelor câteva zile.

Dacă ai decis să realizezi un scop similar, concentrează-te frecvent pe acesta – în acest mod îţi vei întări stabilitatea şi dorinţa de realizare.

Sentimentul de vinovăţie

Sentimentul de vinovăţie este învăţat din copilărie. Nu putem să scăpăm de el. Există momente în dezvoltarea noastră când fiecare dintre noi este făcut „să se simtă vinovat”. Este un răspuns la condiţionarea celor cu autoritate în societatea noastră.

Chiar dacă suntem foarte tineri, suntem făcuţi să ne simţim vinovaţi atunci când nu ne supunem sau nu respectăm regulile. Făcându-ne să ne simţim vinovaţi, se exercită un fel de control – el dă putere persoanei care creează răspunsul vinovăţiei. Religia, părinţii, prietenii, vecinii, colegii, legea, mass media – toate îşi exercită rolul lor în jocul vinei. N-am şti niciodată cum să ne simţim prost în legătură cu ceva dacă nu ne-ar învăţa cineva, fie prin cuvinte, fie prin exemple.

Simţindu-ne vinovaţi în legătură cu unele fapte, erori sau omisiuni, ajungem să simţim dorinţa

puternică de a ne întoarce şi de a face acel lucru în mod diferit. Vrem să ne întoarcem şi să schimbăm lucrurile, dar bineînţeles că nu este posibil. Unicul lucru bun în legătură cu sentimentul de vinovăţie este că putem să învăţăm din experienţă astfel încât să ştim să nu mai facem acest lucru încă o dată.

Când facem ceva greşit, suntem făcuţi să ne simţim vinovaţi. Deseori există ameninţarea cu retragerea iubirii: *Ai s-o superi pe mami dacă faci aceasta*. *Acum îl vei întrista pe tati*. *Nu te voi mai iubi niciodată dacă*… Chiar mai rău, poate să ţi se spună că eşti responsabil pentru că ai îmbolnăvit pe cineva – dându-i lui mami durere de cap – toate din cauză că ai făcut ceva ce nu trebuia să faci.

Noi dezvoltăm o conştiinţă – un lucru dureros, dar foarte necesar. Trebuie să fim făcuţi într-un fel să respectăm regulile dacă vrem să ne integrăm într-o societate civilizată.

Orice am fi făcut care are ca rezultat un sentiment de vinovăţie, suntem făcuţi într-un anumit mod să simţim că am comis o crimă. Şi când am comis o crimă, ne aşteptăm să fim pedepsiţi. Totul este o

parte a condiţionării, nevoia ca cineva să aibă controlul.

Dacă nu ne-am teme de pedeapsă, dacă nu am fi învăţaţi să avem sentimentul de vinovăţie, ar fi trebuit să existe o altă cale de a impune respect şi ascultare.

Unii părinţi ştiu aceasta instinctiv – supunerea care este motivată prin dragoste. Ce lume minunată ar fi dacă fiecare s-ar comporta în spiritul dragostei pentru semenii săi! Din păcate, nu trăim într-o lume perfectă şi pedeapsa sau ameninţarea cu pedeapsa par a fi drumul cel mai scurt către ascultare şi control.

Restricţiile cauzate de sentimentul de vinovăţie depind totuşi de locul în care ne-am născut şi am crescut. În civilizaţia occidentală, ruperea unui membru al copilului ar fi în modul cel mai sigur văzut ca o crimă îngrozitoare şi ar fi urmată de numeroase modalităţi de pedepsire. În ţările sărace ale lumii a treia (cel puţin până în ultimul timp), transformându-ţi copilul într-un schilod, producându-i răni, ai asigura supravieţuirea lui, pentru că datorită rănilor ar putea să cerşească continuu. Aceasta demonstrează că binele şi răul sunt determinate în totalitate de cultura

noastră.

Când simţim că am făcut ceva rău, ne aşteptăm să fim pedepsiţi. Dacă pedeapsa nu urmează, ne apucăm să ne pedepsim pe noi înşine – ne simţim vinovaţi. Începem să credem că nu ne merităm fericirea, succesele, prietenii, bunătatea. Uneori ne comportăm într-un mod în care îndepărtăm oamenii de noi. Toate acestea nu ajută la nimic. Sentimentul de vinovăţie continuă.

Există numai un singur mod de a scăpa de vinovăţie – nimeni altcineva nu poate să facă asta pentru tine. *Trebuie să te ierţi pe tine însuţi*.

Cum te ierţi pe tine însuţi?

În primul rând, trebuie să recunoşti că toţi facem tot ceea ce putem mai bine în fiecare moment. Poate că nu gândeşti în acest fel, dar având în vedere aceleaşi condiţii, aceleaşi emoţii, aceleaşi constrângeri, starea ta de sănătate fizică şi mentală în momentul respectiv, lipsa de experienţă sau de înţelepciune, ai făcut singurul lucru pe care puteai să-l faci în acel moment în viaţa ta.

Faptul că îţi doreşti acum să poţi să te reîntorci

în timp şi să schimbi lucrurile este o dovadă de maturizare – te-ai dezvoltat şi ai evoluat. Faptul că acum trăieşti sentimente de vinovăţie este indicator al modului în care ai progresat ca o fiinţă umană plină de atenţie.

N-ai eşuat Nu există asemenea lucruri cum sunt eşecurile, ci numai experienţe învăţate. Învăţarea din experienţele trecute este un pas pozitiv către creştere. Nu ai nevoie să întreţii amintirea. Dacă eşti plasat într-o situaţie asemănătoare, poţi fi sigur ca mintea ta inconştientă îţi va reaminti să nu faci acest lucru încă o dată, pentru că vina este o emoţie dureroasă şi tu vrei s-o eviţi.

Dacă totuşi sentimentul de vinovăţie cauzează numai un grad redus de disconfort, atunci eşti înclinat să repeţi fapta până când construcţia sentimentelor de vinovăţie evoluează astfel încât vei face ceva pentru a preveni continuarea.

Există doar două moduri de a elimina sentimentul de vinovăţie.

Iartă-te pe tine însuţi.

Nu repeta fapta respectivă.

Există unii oameni care cred că singurul mod de a depăşi sentimentele de vinovăţie este de a mărturisi faptele sati gândurile rele. Acesta este un mod convenabil de descărcare a sentimentului de vinovăţie, dar nu ajută întotdeauna persoana de la celălalt capăt al confesiunii. Când iei în considerare această cale, întreabă-te care este adevărata ta intenţie? Dacă aceasta este dorinţa de a te simţi mai bine, şi/sau dacă mărturisirea ta este destinată să producă durere sau suferinţă altei persoane, trebuie să urmezi o altă cale. Unii oameni găsesc soluţia în religie, alţii caută să se pedepsească în alt mod. Răspunsul poate fi simplu: să înveţi din experienţă, să juri că niciodată nu vei mai face astfel de lucruri şi *să te ierţi pe tine însuţi*.

O doamnă încântătoare mi-a mărturisit odată că atunci când era copil a furat un creion dintr-un magazin. Deşi şi-a dat seama că acesta era genul de lucruri pe care îl fac de obicei copiii, ea n-a fost niciodată în stare să scape de sentimentul de vinovăţie. Ştia că putea să se ducă pur şi simplu la magazin şi să plătească acest creion (era o sumă de

câţiva bănuţi), dar încă nu credea că aceasta ar face-o capabilă să scape de sentimentele rele. „De câte ori trec pe lângă magazin, îmi reamintesc de această faptă”, a mărturisit ea. În mod evident, restituirea acestor bani nu va avea nici cea mai mică importanţă pentru magazin, dar, iertându-se, ea se va elibera de acest sentiment inutil.

Pierderea celor dragi

Decesele sunt probabil responsabile de mult mai multe sentimente de vinovăţie decât orice alte experienţe. Chiar şi cei mai atenţi şi mai ascultători copii, atunci când suportă pierderea celor dragi, pot fi văzuţi mustrându-se pe ei înşişi cu privire la unele fapte sau omisiuni trecute. Indiferent cât de binevoitori, serioşi şi grijulii au fost, ei se vor concentra asupra unei ocazii în care n-au făcut ceva; ei îşi reamintesc încă o dată şi încă o dată de acel timp când au devenit nerăbdători, frustraţi, ori au acţionat în mod nechibzuit. Pare similar situaţiei în care, cu cât ai făcut mai mult pentru o persoană care a murit, cu atât mai mare este sentimentul de vinovăţie pe care îl trăieşti.

În acest caz, răspunsul pare să se găsească într-o incapacitate de a trece peste aceste sentimente. În timp ce trec prin sentimentele puternice de vinovăţie – nu are importanţă cât sunt de dureroase – ei sunt în contact. Aceste persoane decedate sunt, într-un anumit fel, încă împreună cu ei.

Există o modalitate mai bună de a fi în legătură, şi aceasta este realizată prin rememorarea amintirilor bune din trecut, a ocaziilor fericite, a situaţiilor hazlii trăite împreună. Dar sentimentul de vinovăţie tinde să acopere toate acestea şi sentimentul de desperare şi dezolare poate deveni insuportabil.

Pentru a menţine amintirile frumoase la suprafaţă şi pentru a te bucura de ele, este necesar să-ţi reaminteşti că tu eşti doar o fiinţă umană, cu toate fragilităţile şi slăbiciunile tuturor celorlalte fiinţe umane. Conştientizează acest lucru şi acordă-ţi iertarea.

Recent, citeam o notă de la o doamnă în vârstă, adresată familiei sale. Ea spunea, *Nu vă necăjiţi când mă voi duce, amintiţi-vă de momentele fericite pe care le-am împărtăşit*. Desigur că acest lucru este ceea ce o

persoană pe care o iubeşti trebuie să-şi dorească – pentru tine, ca să fii fericit şi să te legi de tot ceea ce a fost bun în acea relaţie.

Sentimentele de vinovăţie, teamă şi păcat sunt produse ale imaginaţiei tale. Dacă te concentrezi asupra lor, întăreşti acele imagini, susţinând părerile pe care le ai despre tine şi răspunzi emoţional. Pentru a te ierta pe tine însuţi, trebuie să-ţi foloseşti capacitatea de a crea imagini într-un mod pozitiv.

Încearcă în mod gradat să modifici acele imagini negative care produc restimularea sentimentelor triste, până ce ele poţi îndepărta. Aceasta îţi va permite să te centrezi pe ocaziile mai bune, mai fericite, când îţi aminteşti persoana pe care ai pierdut-o.

Exerciţiul 11 – Eliminarea sentimentului de vinovăţie

1. Închide uşor ochii şi respiră adânc, adânc; umple-ţi cu adevărat plămânii cu aer şi apoi expiră şi relaxează-te. Continuă să respiri adânc şi în mod regulat şi, în timp ce faci acest lucru, observă orice piedici sau neregularităţi în respiraţia ta şi încearcă să

le înlături…

2. În timp ce continui să respiri adânc şi regulat, imaginează-ţi că fiecare inspiraţie pe care o faci este ca un leagăn înălţându-se în aer, şi fiecare expiraţie, un leagăn care vine înapoi în jos…

3. Creează-ţi mental împrejurimile. Leagănul tău poate fi în orice loc îţi alegi: într-o grădină cunoscută, sau într-una din propria imaginaţie, poate fi într-un parc sau legat de un copac într-o livadă veche… Poate că îţi place să-ţi imaginezi că eşti din nou copil, stând într-un leagăn, sau poate că împingi pe altcineva… în timp ce continui să respiri adânc, să inspiri şi să expiri, imaginează-ţi ce poţi să vezi când te uiţi în sus… un cer albastru, clar, având deasupra un aeroplan la mare înălţime, cu aripile lui strălucitoare, argintii, în lumina soarelui. Poate auzi păsări sau sunetul vocilor copiilor care se joacă. Poate eşti în stare să vezi deasupra vârfurilor copacilor, poate vezi vârfurile acoperişurilor sau o turlă de biserică în depărtare…

4. Respiră adânc şi regulat şi în timp ce faci acest lucru observă orice disconfort fizic: poate să fie

în partea inferioară a spatelui, gât sau umeri… Când l-ai localizat, conştientizează-l cu calm…

5. Acum, când inspiri, imaginează-ţi că alimentezi cu oxigen direct locul respectiv – oxigenul dătător de viaţă, purificator şi vindecător – şi când expiri, te eliberezi de orice stres sau tensiune, le laşi doar să se topească complet…

6. Continuă în acest mod câteva minute până când te simţi în mod confortabil relaxat… Acum, începe să-ţi verifici mental corpul, începând cu picioarele. Gândeşte-te la fiecare deget pe rând, mai întâi la un picior şi apoi la celălalt… în acest timp vei observa că poţi să simţi cu greu unele degete şi poţi cu greu să distingi un deget de următorul… Observă senzaţiile din picioarele tale în timp ce te relaxezi. Ele încep să se simtă atât de grele, atât de grele şi relaxate. E bine, lasă toţi muşchii să se relaxeze… Continuă să-ţi verifici corpul, în timp ce simţi muşchii stomacului relaxaţi, pieptul, spinarea… Observă ritmul respiraţiei tale… s-a încetinit. Ai putea fi chiar capabil să-ţi simţi inima bătând când te relaxezi. Lasă-ţi scalpul să se relaxeze… Permite tuturor muşchilor

feţei, ai gurii şi buzelor tale să se relaxeze. Lasă gâtul şi umerii tăi să se relaxeze şi, când faci acest lucru, imaginează-ţi toate stresurile şi tensiunile din capul, gâtul şi umerii tăi că se scurg prin braţele tale şi în jos, în afară, prin vârful degetelor. Braţele tale încep să se simtă grele, când te relaxezi din ce în ce mai adânc. Remarcă sentimentele şi senzaţiile din mâinile şi degetele tale pe măsură ce te relaxezi din ce în ce mai mult... Fii conştient de orice furnicătură şi vibraţie a pulsului, de orice senzaţie de căldură sau de răceală. Recunoaşte propriile tale semnale spunându-ţi că eşti relaxat, că eşti la nivelul alfa.

7. Imaginează-te pe tine însuţi într-o cameră superbă pe care ţi-ai creat-o. Ai avut toţi banii de care ai avut nevoie să-ţi faci camera călduroasă şi confortabilă. Există un şemineu deschis cu foc de buşteni care trosnesc; câteva fotografii sau tablouri atârnă pe pereţi şi există o vază cu flori pe o masă de cafea lustruită – observi culoarea florilor – poţi chiar să le miroşi parfumul discret. Eşti aşezat într-un fotoliu confortabil în faţa focului şi te relaxezi...

8. Gândeşte-te la o acţiune sau la unele aspecte

ale comportamentului tău în legătură cu care te simţi vinovat. Când faci acest lucru priveşte-te pe tine de la distanţă în modul în care erai la acea vreme… Cu acele constrângeri şi emoţii, treci prin stresul sub care erai, prin starea sănătăţii tale fizice şi mentale din acea vreme, în care te străduiai să faci tot ce puteai mai bine. Erai mai tânăr atunci. Chiar dacă n-au trecut decât câteva săptămâni, nu erai atât de matur pe cât eşti acum.

9. În timp ce priveşti la cel care erai, mai puţin înţelept, mai puţin matur, acordă-ţi iertarea. Imaginează-ţi, dacă era altcineva în aceeaşi situaţie, ce i-ai fi spus? Cum l-ai fi alinat? Ce i-ai fi spus ca să-l calmezi?… Acum dă-ţi ţie aceleaşi sugestii liniştitoare, aceleaşi cuvinte de alinare…

10. Priveşte sentimentul de vinovăţie ca pe un balon colorat în roşu. În timp ce îl priveşti, el devine din ce în ce mai mic… Culoarea păleşte. Balonul devine din ce în ce mai mic până când dispare complet…

11. Relaxează-te şi priveşte-te cum eşti acum, stând în camera ta specială. Eşti împăcat cu tine însuţi

şi zâmbeşti. Te-ai ocupat cu problemele trecutului şi te-ai eliberat de ele. Priveşte-te pe tine ca fiind mai bătrân.

mai înţelept, cu atât de multe opţiuni şi lucruri minunate de făcut în viaţă…

12. Numără încet de la cinci la unu înapoi şi în timp ce faci acest lucru deschizi uşor ochii şi revii la starea de conştientă completă, simţindu-te relaxat şi împăcat.

Notă: Poţi să foloseşti o inducţie prescurtată pentru a atinge nivelul alfa, dacă doreşti. Ai putea apoi să începi acest exerciţiu de la pasul 7.

Acţiuni curente care produc sentimente de vinovăţie

Dacă te comporţi în mod curent astfel încât te simţi vinovat, trebuie să te ocupi de acest lucru într-un mod diferit.

Poate că eşti implicat într-o „afacere”, un act necinstit, ascunzând adevărul, subminând deliberat încrederea cuiva, rămânând tăcut când ar trebui să vorbeşti deschis. Dacă un lucru asemănător creează în

conştiinţa ta sentimente de vinovăţie, întreabă-te: *De ce fac acest lucru*? *Este esenţial sau necesar*? *Ce s-ar întâmpla dacă nu m-aş mai comporta în acest mod*? Numai punând tipul corect de întrebări, poţi să speri în găsirea soluţiilor satisfăcătoare.

Ca şi în toate lucrurile care implică emoţiile, acest mod de abordare a sentimentului de vinovăţie este cel mai bine de realizat într-o stare de relaxare mentală.

Mergi până la nivelul alfa şi gândeşte-te la toate lucrurile asociate cu acel sentiment de vinovăţie: lucruri fizice sau materiale care pot fi implicate în acest act, emoţii, constrângeri, stresul, efectul asupra altora. Întreabă-te dacă ai dreptate să te simţi vinovat continuând cu acea acţiune. Dacă răspunsul la această întrebare este „da”, există un singur mod de a elimina sentimentul de vinovăţie – opreşte-te să faci acel lucru *acum*. Poate fi greu, poate să pară imposibil, poate că trebuie să faci sacrificii, dar ai în tine puterea de schimbare. Trebuie numai să vrei să schimbi şi să te concentrezi pe rezultatele pozitive. Motivat de dorinţa de schimbare, de eliminare a acelor sentimente de

vinovăţie, poţi să înfăptuieşti schimbarea.

Dacă nu există nicio modalitate de a putea opri sau de a schimba ceea ce se întâmplă – dacă crezi în mod onest acest lucru – atunci schimbă-ţi punctul de vedere. În acest fel sentimentul de vinovăţie este eliminat sau cel puţin diminuat.

Obişnuinţa sentimentului de vinovăţie

Anumite modele comportamentale pot deveni o obişnuinţă. Sentimentul de vinovăţie este unul dintre acestea. Oamenii se pot obişnui cu sentimentul de vinovăţie într-un asemenea grad, încât caută un motiv de a se simţi vinovaţi pentru aproape orice lucru. Este ca şi cum s-ar învârti în căluşei şi n-ar şti cum să sară de acolo. Ei au găsit o cale perfectă de a se simţi prost în legătură cu orice. Ei se grăbesc să-şi asume vina atunci când deseori lucrurile nu au nimic de-a face cu ei. Această nevoie compulsivă de a continua să se autopedepsească poate să-i facă să se simtă importanţi; a acţiona în acest mod devine raţiunea existenţei lor.

În cazul unor astfel de oameni negativişti, unicul mod de a-i ajuta este de a-i încuraja să participe la

lucruri care-i bucură în mod real. Acestea ar trebui să fie lucruri pe care chiar pot să le perceapă ca fiind fără niciun fel de sentiment de vinovăţie. Aceasta este o muncă grea. Chiar când se bucură de o plimbare în soarele strălucitor, ei pot să dea un răspuns cum ar fi „Mă simt vinovat că mă bucur de aceasta când sunt oameni care trebuie să muncească sau sunt bolnavi în spital”.

Punându-le întrebarea: care ar fi diferenţa dacă n-ar face această plimbare? este posibil ca aceasta să-i ajute să vadă inutilitatea unor astfel de sentimente de vinovăţie. Cel puţin este posibil să-i facă să se oprească şi să-şi revizuiască modul în care gândesc.

Dar astfel de oameni, determinaţi să se simtă vinovaţi, trebuie să *vrea* să se schimbe. Când admit în mod real acest lucru, ei pot să se ajute învăţând folosirea autohipnozei şi a unui număr de exerciţii descrise în această carte.

10. Învingerea temerilor şi a fobiilor

Teama esenţială

Teama este o parte a instinctului de supravieţuire. Teama ne previne atunci când intrăm în

acţiune, ea ne dă imboldul de care avem nevoie pentru a acţiona şi a gândi cu rapiditate. Fără această reacţie instinctuală, în momentele în care ne simţim ameninţaţi, n-am putea supravieţui. Nu trebuie să facem nimic în legătură cu acest lucru, decât să fim în armonie cu noi înşine, astfel încât să n-o ignorăm sau să-i acordăm o importanţă copleşitoare.

Dacă nu ne-am teme de durere sau de moarte, am conduce ca nişte maniaci; dacă nu ne-ar fi frică de înec, am ieşi în largul mării înainte de a fi învăţat să înotăm; dacă nu ne-ar fi frică de consecinţe, am putea sări de pe o clădire înaltă ca să descoperim cum ne simţim. Aceste exemple sunt suficiente ca să arate că frica este vitală pentru supravieţuirea noastră.

Indiferent cât de mult poate cineva să îndrăznească sau să te provoace, dacă răspunsul tău instinctual este să-ţi fie teamă şi viaţa ta este ameninţată, *ai tot dreptul să spui nu*.

Vor fi ocazii când, cântărind riscurile, te hotărăşti să faci ceva care este oricum periculos, dar fiind conştient de aceste pericole, te programezi să iei toate măsurile de precauţie care sunt posibile pentru a-ţi

asigura starea de bine.

Dorinţa de a face ceva este uneori atât de puternică încât ne vom risca viaţa pentru a realiza acel scop. Aeroplanul nu s-ar fi ridicat niciodată în aer dacă cineva n-ar fi îndrăznit să rişte totul – dar era un risc calculat, ei aşteptându-se să supravieţuiască.

Oamenii şi-au dat uneori în mod deliberat viaţa de dragul altora sau pentru credinţele lor. Aceasta se întâmplă atunci când voinţa devine mai puternică decât instinctul de supravieţuire – acest lucru este deseori admirabil, uneori nesăbuit, dar arată cât este puternică este mintea.

Falsele temeri

Falsele temeri sunt acelea care nu au o bază aparentă şi au deja un puternic control asupra modului în care acţionăm. Primim aceste temeri în câteva moduri.

1. de la părinţii noştri (sau alţi adulţi) când eram copii

2. prin relaţionare cu ceva auzit, sau citit, sau văzut într-un film

3. prin credinţe superstiţioase

4. de la o figură autoritară influentă

Următoarele exemple ilustrează modurile de mai sus în care sunt transmise temerile.

1. Doi copii au stat peste noapte în casa mea. La o jumătate de oră după ce i-am pus în pat, ei au apărut în capul scărilor în hohote de plâns şi isterie. După ce i-am calmat, i-am întrebat care a fost problema. Ei mi-au spus că era o molie în dormitor. Le-am explicat că molia nu le face rău şi i-am întrebat de ce le era frică. „Lui m-m-mami îi e frică de molii”, mi-au spus.

2. Televiziunea, care este atât de vizuală, ne va linişti adeseori în nivelul alfa şi apoi, când emisfera stângă logică se relaxează, emisfera dreaptă imaginativă răspunde. Permiţând ca acest lucru să se întâmple, ne vom bucura pe deplin de film. Ocazional, trăim ceea ce vedem şi auzim, ca şi cum ni s-ar întâmpla de fapt nouă. Am avut toate aceste momente de trăire a sentimentelor de groază, tristeţe sau frică, ce aparţin personajului pe care îl portretizează. Problema se ridică atunci când trecem prin aceste emoţii ca şi cum ar fi ale noastre. Prin urmare, noi

devenim incapabili de a diferenţia realitatea de ficţiune.

Studiu de caz

O tânără mamă a dezvoltat o teamă teribilă de a fi separată de bebeluşul ei. Când am vorbit în legătură cu cauza temerii, ea şi-a amintit că aceasta a început în ziua botezului bebeluşului. Mergând la şi de la bucătărie cu mâncare şi băutură pentru musafiri, ea nu era atentă la televizor. Un film arăta un holocaust – pământul se crăpa şi oamenii înspăimântaţi, ţipând, erau separaţi, unii căzând în crăpătura largă. La nivelul conştient, ea era ocupată, gândindu-se la musafiri, dar a văzut, cu toate acestea, fragmente din film şi a auzit sunetele; inconştient, mintea ei a absorbit frica. Ea început să relateze în mod emoţional povestea. I se părea că a fost smulsă de lângă propriul său copil. Aceste sentimente au devenit evidente, dar mult mai târziu, şi ea nu reuşea să le lege de film.

Prin folosirea hipnozei, ea şi-a dat seama că teama nu-i aparţinea ei, ci personajelor din film. Atunci am folosit tehnica vizualizării de „anulare a unei experienţe”, ca şi cum s-ar fi întâmplat în

realitate. Pentru ea era o realitate şi acesta era modul în care a trecut prin ea. Femeia a creat apoi o imagine foarte puternică, sigură, cu copilul ei, care o făcea să se simtă în siguranţă şi fericită.

Din experienţa şi observaţiile mele, cred că aceste lucruri la care nu suntem în mod conştient atenţi sunt cele care au cea mai puternică influenţă pe latura noastră emoţională.

3. Credinţele superstiţioase sunt asimilate din fondul nostru cultural. Nu le învăţăm în mod conştient. Ele devin o parte din sistemul nostru de credinţe, fără ca noi să ţinem seama de ele în mod logic, vreodată. În unele părţi ale lumii, credinţele superstiţioase sunt atât de puternice încât pot produce îmbolnăvire şi chiar moarte.

Dacă îţi faci probleme din cauza superstiţiilor, foloseşte tehnica pentru „Conversaţia cu mentalul tău inconştient” (Exerciţiul 6). Vizualizează mintea ta inconştientă ca formă şi culoare. Menţine această imagine în mintea ta şi cere-i să identifice acele temeri care îşi au originea în credinţele superstiţioase. Cere-i „imaginii minţii tale

inconştiente” să recunoască ceea ce nu este valabil, ceea ce nu-ţi este necesar pentru a supravieţui. Apoi cere minţii tale inconştiente să-şi asume responsabilitatea pentru a îndepărta aceste temeri.

4. Figurile cu autoritate pot să aibă o influenţă îngrozitoare. Deseori îi credem pur şi simplu din cauza a ceea ce sunt, fără să întrebăm dacă au dreptate sau dacă au cunoştinţe ori experienţa pe care să-şi bazeze afirmaţiile. Mass media este un bun exemplu în acest sens. Numărul oamenilor care cred fără să întrebe orice lucru cu care mass media îi alimentează este chiar uluitor. În mod natural, vom crede multe dintre ele, dar „faptele” sigure trebuie să fie verificate cu precauţie. Deseori este vorba numai de opinia cuiva sau de un fapt exagerat sau scos în afara contextului pentru a confecţiona o poveste mai vandabilă.

Niciodată nu suntem mai mult influenţaţi de figurile cu autoritate decât atunci când suntem tineri şi impresionabili. Lăsaţi-mă să vă împărtăşesc o poveste încântătoare care mi-a fost spusă în legătură cu un băieţel numit Peter. Într-o zi, el s-a dus în

grădină, unde lucra tatăl lui.

L-a întrebat pe tăticul lui dacă ară grădina. „N-o ar”, i-a răspuns tatăl lui. Peter a aşteptat câteva minute şi a repetat întrebarea. „Nu ar”, a răspuns tatăl din nou. Încă o dată a fost o pauză şi apoi din nou Peter a pus aceeaşi întrebare. Exasperat, tatăl a zis, „De ce crezi că ar?” „Mami a zis aşa”, a fost răspunsul. (Tatăl lui folosea în realitate un cultivator (maşină de plivit) la care mama s-a referit pe larg ca la un plug.)

Întotdeauna avem dreptul să întrebăm. Persoanele implicate pot fi importante, dar nu au întotdeauna dreptate!

Falsele temeri sunt întotdeauna bazate pe prejudecăţi. Unii pot să spună: „Întotdeauna sunt bolnav când există furtuni cu tunete – îmi fac un rău fizic”.

Dacă anticipăm ceva şi aşteptăm să se întâmple, de obicei se şi întâmplă. Rareori ne întrebăm de ce, sau ne punem întrebarea dacă există ceva ce am putea să schimbăm în modul de a simţi. Poate că persoana căreia „i se face rău” de la furtuni cu tunete

este doar sensibilă la ionii pozitivi acumulaţi în aer. Un ionizator poate fi tot ce trebuie pentru a pune lucrurile la punct.

Modul în care percepem lucrurile, dacă sunt adevărate sau false, este partea sistemului nostru complet de credinţe. Noi realizăm un model comportamental care ne face capabili să supravieţuim – cu cât progresăm cu atât învingem mai bine greutăţile.

Expunerea originii temerilor noastre nu este ceea ce mintea inconştientă este pregătită să facă, pentru că înseamnă să te gândeşti la asta şi să explorezi zonele unde au fost create reacţii emoţionale. Simţim că nu putem suporta să ne confruntăm cu acestea.

Nu vreau să mă gândesc la aceasta şi *nu pot să-mi imaginez* sunt printre răspunsurile obişnuite când întreb clienţii de ce anume se tem. Dar tot timpul, la nivel inconştient, ei îşi reamintesc. Nu există scăpare. Cu cât mai repede este revăzută şi rezolvată teama, cu atât este mai bine.

Falsele temeri pot veni din lipsă de încredere şi

de la o slabă imagine de sine. Construind autoconsideraţia, aceasta te va ajuta cu cea mai mare siguranţă să te ocupi de temeri. Când eşti sigur pe tine, când nu vei mai simţi vreme îndelungată nevoia să-i mulţumeşti pe alţii, sau să ai aprobarea lor, nu-ţi va mai fi teamă. Ce pot să gândească despre tine alţi oameni nu te va mai interesa.

Temerile iraţionale

Temerile iraţionale sunt acelea fără de care am putea exista foarte bine. Ele ne limitează sau ne strică adesea vieţile. Ele nu aduc beneficii pentru supravieţuire şi sunt acelea în legătură cu care trebuie să facem ceva.

Fobiile

Fobiile sunt acolo unde se găsesc cele mai multe dintre temerile noastre iraţionale. N-am întâlnit încă pe nimeni care să nu aibă fobie de nimic. Deseori fobia nu este importantă, nu limitează vieţile oamenilor şi ei pot continua să trăiască fără să facă nimic în legătură cu ea. Ei pot refuza de asemenea să accepte că *pot* face ceva pentru a schimba

răspunsurile lor şi continuă să ţină la fobiile lor. Noi considerăm aici ca fobii cele care afectează viaţa şi de care ai vrea să scapi.

Fobia este o teamă copleşitoare sau o groază de ceva. În loc să descrească în intensitate, de fiecare dată când victima are într-adevăr o experienţă similară (sau o reamintire), pare să crească mai rău. Ea devine un răspuns exagerat, iraţional, faţă de ceva care pare o ameninţare.

Putem să dezvoltăm o fobie în legătură cu aproape orice: păianjeni, apă, înălţimi, fulger, spaţiu, păsări, şerpi, şobolani, ieşirea la cumpărături, zborul, chiar şi în legătură cu nasturii. Aceasta vine din credinţa că acel „lucru" ne ameninţă într-un mod oarecare şi creierul nostru, controlându-ne reacţiile, ne previne de ameninţare şi de întâlnirea cu aceasta.

Lucrurile pe care inconştientul le vede ca o ameninţare pot să nu fie în realitate dăunătoare. Bineînţeles că există păianjeni periculoşi, dar nu trăind liberi în aceste regiuni, şi totuşi este una dintre cele mai frecvente fobii.

Există întotdeauna o cauză. Din experienţa

iniţială, atunci când nu erai capabil să raţionezi imediat, ai devenit înspăimântat. Răspunsurile tale de supravieţuire au intrat în acţiune cu mult înainte să ai timp să faci o pauză şi să evaluezi situaţia. O dată ce modelul comportamental s-a consolidat, va fi repetat din timp în timp. Acest răspuns, deşi neconvenabil, te-a făcut capabil să supravieţuieşti şi să priveşti mai departe.

Răspunsurile fobice sunt frecvent învăţate din copilărie, dar se pot întâmpla în orice moment al vieţii. Uneori, ele vin dintr-un incident izolat – îţi trebuie doar câteva secunde ca să dezvolţi o fobie.

Toată teama începe din minte. Răspunsurile emoţionale au loc atunci când mintea retrăieşte evenimentele trecute. Acest răspuns este imediat şi va intra în acţiune oricând va exista o rememorare a acelei experienţe.

O reacţie fobică pare să nu aibă nimic comun cu alegerea. Este ca şi când eşti „luat pe sus” de ceva mai puternic.

Primul pas în a trata fobia este să descoperi de ce o ai. Aceasta poate suna ciudat, dar multe fobii au

un „câştig secundar”. Prin aceasta înţeleg că ele au capacitatea de a face să se întâmple ceva profitabil.

Multe femei pe care le-am consiliat admit că le este frică să meargă singure în afara casei şi cred că suferă de claustrofobie. Aceasta a început poate într-o zi la casa supermagazinului unde au descoperit poate că şi-au uitat portmoneul, sau că se simţeau foarte încălzite şi s-au temut că vor leşina; poate chiar brusc au avut nevoie de o toaletă şi s-au temut că nu ajung acolo la timp. În spatele tuturor acestor temeri, există o teamă *reală* de a se face de râs în faţa altora prin pierderea controlului. Oricare ar fi cauza, ea are drept rezultat ulterior frica de a merge singur afară din casă.

Bine, deci aşa arată o fobie uşoară. Dar nu este întotdeauna aşa. Când aud o clientă spunând, „Nu pot să mă duc acum nicăieri fără soţul meu. Vine chiar la magazine cu mine”, ştiu că este necesar să privesc în profunzime.

Soţia care poate s-a simţit neglijată – poate că era lăsată acasă, pe când soţul îşi vedea de propriile interese – a găsit un mod perfect de a-l ţine lângă ea.

Ea nu-şi va părăsi repede fobia. Efectul secundar este prea important pentru ea; ea nu este conştientă într-adevăr de ceea ce se întâmplă.

Dacă acesta se dovedeşte a fi cauza, devine necesar să ne ocupăm mai întâi de relaţie şi să găsim căi prin care cuplul poate să-şi îmbunătăţească comunicarea. Ea trebuie să-şi clădească de asemenea propriul ego, astfel încât să-şi exercite cu încredere hobby-urile şi interesele proprii. *Apoi* poate să-şi trateze fobia.

Studiu de caz

Joan avea 73 de ani când am cunoscut-o. Avea o puternică fobie în legătură cu vântul. Dacă se prevedea un vânt puternic, ea insista ca patul să îi fie dus la parter şi se ascundea tremurând sub învelitori. Asculta la fiecare buletin meteorologic şi îi era frică, în cele mai multe dintre situaţii să iasă afară, dacă forţa vântului creştea. Soţul Joanei se săturase până în gât de ea. El petrecea cea mai mare parte a timpului într-un şopron de lucru în fundul curţii, preferând să n-o mai audă pe ea şi „plângerile" ei.

A fost chiar o problemă simplă să găsesc ce i-a

produs teama: când era mică, ea putea să vadă pe fereastra dormitorului un coş foarte înalt, legănându-se. Joanei îi era frică de faptul că într-o noapte un vânt puternic îl va dărâma. Ea avea obiceiul să-şi imagineze coşul căzând pe fereastra ei.

Metodele mele obişnuite de a trata fobia ei n-au diminuat cu nimic teama pe care o simţea. Am săpat mai adânc şi am descoperit că avea doi fii adulţi care locuiau în altă parte. De câte ori era prognozată o furtună puternică, ei o sunau să verifice dacă totul era în regulă. De obicei unul dintre ei venea de la mare distanţă pentru a sta cu ea.

Joan niciodată nu s-a împăcat cu realitatea că fii ei au crescut şi au părăsit casa. Nereuşind să-şi dezvolte resurse interioare sau interese independente, avea încă nevoie de copiii ei. Fobia ei – cu siguranţă veridică – o asigura că îi va determina să vină mereu înapoi. Dacă ar fi fost mai tânără, sau dacă soţul ei ar fi fost pregătit să coopereze, am fi putut face progrese. Dar Joan era prea bătrână şi rigidă în felul ei de a face schimbări. Ea a ales să-şi păstreze fobia şi a încetat să mai frecventeze clinica.

Există de asemenea multe fobii care sunt simple şi singura lor realizare este să prevină victima de a face acel lucru din nou. Mersul la dentist este un exemplu în acest sens. Dacă ai avut un moment neplăcut în ultima ta vizită, poate reacţia ta a fost foarte exagerată, departe de proporţiile experienţei originale, poate vei fi descurajat să faci vizita următoare. Cum te vei ocupa atunci de astfel de fobii astfel încât viitoarele tratamente să nu fie privite cu groază şi teroare? Când vei folosi următorul exerciţiu, aplică-l la propria ta fobie specială.

Exerciţiul 12 – Abordarea fobiilor

1. Stai confortabil şi relaxează-te. Priveşte prin cameră şi fixează-ţi ochii pe un element din faţa ta. Poate fi orice – o imagine, un semn pe perete, o lampă... în timp ce continui să te concentrezi pe acel loc, începe să numeri înapoi de la 500, încet, pentru tine... Continuă să numeri până îţi vei simţi ochii devenind obosiţi şi dorind să se închidă. Când îi simţi gata să se închidă, lasă-i să facă acest lucru. Nu te strădui să-i ţii deschişi, ei vor începe să se simtă în mod natural obosiţi şi umeziţi şi începi să clipeşti.

Lasă totul să se petreacă în mod natural.

2. Când ochii tăi s-au închis, opreşte numărătoarea şi verifică mental dacă fiecare parte a corpului tău este complet relaxată. Simte-ţi degetele de la picioare relaxate, picioarele, corpul... Permite unei expresii de calm şi de pace să treacă pe faţa ta; lasă-ţi gura şi buzele relaxate... Imaginează-ţi toate stresurile şi tensiunile din cap, gât şi umeri să curgă prin braţe în jos, afară, prin degetele mâinilor tale. Fii conştient în mod confortabil de sentimentele şi senzaţiile din corpul tău când te relaxezi până la nivelul alfa.

3. Identifică fobia ta. Întreabă-te: *Are un câştig secundar*? *Permite să se întâmple ceva care este mai important pentru mine*? Dacă răspunsul este „da", atunci trebuie să te ocupi mai întâi de beneficiul secundar. Dacă răspunsul este negativ, acesta se va manifesta într-un alt mod. (Dacă simţi că nu poţi să o rezolvi singur, du-te la un terapeut.) Mai întâi, poate că vrei să foloseşti tehnica de la „Conversaţia cu mentalul tău inconştient", detaliată în Exerciţiul 6, pentru a identifica beneficiul secundar din spatele

fobiei. Dacă nu există câştiguri secundare, şi îţi vezi propria fobie ca fiind una simplă, poţi să te ocupi de ea.

4. Imaginează-te pe tine mergând într-o sală de cinema goală. Poţi să-ţi imaginezi că este cineva cu tine, dacă te simţi mai bine în acest mod. Fă-ţi loc printre scaune până ajungi aproximativ în centru şi apoi coboară un scaun, te aşezi pe el şi te uiţi la ecran. Pe ecran creezi o imagine cu tine, imediat înainte de a trece printr-un răspuns fobie. Vezi această imagine în alb şi negru, puţin ştearsă şi lipsită de claritate. Dacă poţi să reactualizezi ceea ce s-a întâmplat, ce a produs teama ta, atunci du-te înapoi la acea primă ocazie. Dacă nu-ţi aminteşti deloc de unde provine sau cum a început, foloseşte imaginile care îţi vin în minte când te gândeşti la fobia ta. Ce-ţi imaginezi exact că se va întâmpla? Chiar dacă, în realitate, nu s-a întâmplat nimic, foloseşte imaginile în legătură cu ce-ţi închipui că *se poate* întâmpla. Acestea pot fi tot atât de puternice în producerea unei fobii. Poţi să-ţi imaginezi căzând avionul în care zbori – nu s-a întâmplat astfel din cauza fricii care poate te-

a prevenit pe tine să nu părăseşti solul, dar foloseşte aceste imagini fictive sau reale.

5. Cu reprezentarea ta „imediat înainte” pe ecran, imaginează-ţi că pluteşti de pe scaunul tău într-o cameră de proiecţie. De aici, poţi să te uiţi în jos şi să te vezi pe tine stând încă în scaun. Poţi să vezi de asemenea acea imagine a ta pe ecran. (Plasându-te pe tine în camera de proiecţie în acest mod, te ajută să te detaşezi de experienţa pe care tocmai o priveşti.) Ai comenzile în mâinile tale şi poţi să conectezi sau să deconectezi imaginea oricând doreşti. Nu este necesar să te imaginezi trecând prin acea experienţă fobică din nou, nu ai nevoie decât să ţi-o imaginezi de la distanţă. Dacă crezi că simţi încă prea real, vizualizează un panou de sticlă sau un filtru între tine şi ecranul de cinema. Acum apasă pe buton şi trece-l într-un film. Priveşte-l tot timpul până la sfârşit şi apoi apasă pe butonul de pauză.

6. Acum, imaginează-ţi că apeşi un alt buton şi schimbi imaginea într-o imagine colorată. Acum sari în imagine şi deruleaz-o înapoi. Totul se întâmplă invers. Îţi ia doar câteva secunde să faci acest lucru. (Spune-

ţi încet pentru tine ce se întâmplă când faci acest lucru dacă descoperi că te ajută.)

7. Deschide-ţi ochii şi observă ce este înjur. Fă o pauză de câteva momente, apoi închide-i din nou. Acum imaginează-te pe tine fără fobie, simţindu-te absolut liber să faci ce-ţi doreşti. Fără fobie, ce poţi să faci acum? Aranjează această imagine pozitivă nouă a ta până când arată bine şi te simţi bine. (Dacă ai încă vreo nesiguranţă, repetă întregul procedeu, mărind viteza părţii în care eşti în imagine şi derulând-o înapoi.)

8. Acum, numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide-ţi ochii şi revino la starea de conştienţă completă şi simte-te într-adevăr mulţumit cu încrederea nou creată.

Notă: Acest exerciţiu vizual poate fi făcut imaginându-te pe tine privind la ecranul televizorului din propria casă, cu exact aceleaşi rezultate. Totuşi, dacă este într-adevăr o fobie puternică, folosind ecranul cinematografic şi mutându-te în camera de proiecţie, vei avea o senzaţie de distanţare şi control.

Este esenţial ca, atunci când inversezi imaginea,

să te transpui de fapt fizic *în* imagine, nu numai să te uiţi la tine. Nu vei trăi teama când faci acest lucru pentru că anulezi experienţa, *nu* treci prin ea.

Dacă ai câteva experienţe legate de aceeaşi fobie, s-ar putea să fie necesar să foloseşti acest exerciţiu vizual cu fiecare în parte. De obicei, descopăr că dacă clientul ştie de unde începe problema şi lucrează cu aceasta, teama dispare. Am folosit această tehnică pentru a ajuta să tratez sute de fobii şi n-am cunoscut niciodată vreun caz de eşec cu o fobie uşoară, dacă tehnica a fost aplicată corespunzător.

Gândindu-te la lucrurile pe care le vei putea face când nu vei mai avea această fobie (sau teamă), vei avea un sens al aşteptărilor pozitive. Dacă fobia ta este una de zbor, fiind eliberat de această teamă, se presupune că poţi să-şi faci o vacanţă în străinătate. Când păianjenii nu te vor mai sâcâi, vei fi capabil să-i trânteşti într-un borcan gol şi să-i scuturi afară pe fereastră. Când nu-ţi va mai fi frică de apă, vei putea să înveţi să înoţi. Aşteptările pozitive ale unor întâmplări bune îţi dau curaj.

Este mult mai bine să te ocupi de sentimentul de teamă decât să-l negi.

11. Lupta cu mânia

Mânia

Toţi putem să ne simţim uneori mânioşi. Mânia poate fi folositoare, constructivă sau distructivă, un mod de a comunica faptul că lucrurile merg foarte rău. Dacă negăm această emoţie şi omitem să ne ocupăm de ea, se pot ridica probleme profunde şi de durată.

Mânia este una dintre cele mai puternice emoţii ale noastre. Nu avem decât să ne uităm prin ziare şi citim despre efectele mâniei necontrolabile; bătaia copiilor, mutilarea, distrugerea proprietăţii, război şi moarte pot rezulta toate din această emoţie. Ea pare să preia complet controlul, determinând persoana să se poarte în afara comportamentului rezonabil sau normal. Nici cunoaşterea faptului că pedeapsa pentru un asemenea act poate fi încarcerarea pe viaţă, închiderea într-o instituţie psihiatrică, chiar moartea nu reţine. „Orbit de mânie” este într-adevăr o expresie reală.

Adevărul înfricoşător este acela că dacă o altă fiinţă umană este capabilă de asemenea acţiuni, înseamnă că şi noi suntem capabili. Chiar şi cei mai amabili oameni, care respectă legea, pot fi deodată posedaţi de aceste sentimente puternice, determinându-i să acţioneze într-un mod total diferit de caracterul lor.

Mânia care susţine sistemul de supravieţuire într-un mic oficiu poştal din vestul Angliei, un intrus îl ataca fizic pe proprietar în momentul în care fiica acestuia intra. Ea măturase pe jos afară şi încă mai avea mătura în mână. Fără să se gândească la siguranţa ei, l-a lovit pe atacator cu mătura. El a fugit lăsându-şi în urmă prada. Când a fost intervievată de presă, ea a fost întrebată dacă nu i-a fost frică în timpul incidentului. La aceasta, ea a răspuns, „Eram prea mânioasă ca să-mi fie frică atunci când am văzut ce-i făcea tatălui meu”.

Acest fel de mânie, care depăşeşte precauţia sau teama, vine în ajutorul nostru la timpul potrivit. Poate să ne dea o motivaţie în plus, trimiţând rapid un val de adrenalină prin corp, ceea ce determină reacţii

imediate.

Mânia de acest fel ne fereşte de a ne simţi speriaţi. Nu avem nevoie să o oprim şi s-o chestionăm, sau să întrebăm dacă e bine sau e rău – ea doar există.

Când mânia este justificată

Există momente când mânia este justificată. Avem dreptul să ne simţim mânioşi în legătură cu injustiţiile, intimidările, corupţia oamenilor autorităţii, în legătură cu cruzimea asupra copiilor sau a animalelor. Când auzim de livrări de alimente şi medicamente destinate oamenilor nevinovaţi înfometaţi, rechiziţionate de militarii responsabili de producerea unor asemenea condiţii de foamete şi lipsuri, atunci ar trebui să ne simţim mânioşi. În acest context, mânia ar trebui să ne motiveze să încercăm să facem ceva în legătură cu această situaţie.

Când mânia este negată

Mânia, în special în timpul anilor de formare, poate fi o supapă sănătoasă pentru tensiuni şi anumite emoţii. Trebuie să învăţăm cum să exprimăm să controlăm sentimentul de mânie în timp ce ne aflăm într-un mediu sigur, iubitor, protector.

Dacă suntem învăţaţi că mânia este un „lucru rău”, printr-o privire încruntată de la cei pe care îi iubim, chiar având ca rezultat un anumit tip de pedeapsă, învăţăm s-o negăm. Suntem făcuţi să simţim că este rău să fii mânios.

De obicei, dacă eşti unul dintre acei oameni care găsesc că este dificil să-şi exprime mânia, probabil este mai uşor să nu te confrunţi cu această problemă.

Ca rezultat al faptului că nu ai învăţat să te ocupi în mod pozitiv de mânie, faci contrariul. Demonstrând-o în mod negativ, explodezi în cele din urmă, sau ţipi, sau spargi ceva. Dar aceasta nu rezolvă nimic. Nimeni nu este dispus să facă nimic în legătură cu asemenea explozii de mânie. Ca răspuns, oamenii pot să ridice din umeri, îţi sugerează că ai nevoie de o vacanţă, îţi răspund răstit sau îţi spun să mai creşti. Nu realizează nimeni despre ce este vorba. Ai omis încă să comunici cauza fundamentală.

Multe femei cred că dacă încearcă să demonstreze cât sunt ele de tulburate, cât de mânioase se simt ele în interior, sunt acuzate de reacţii exagerate, sau că sunt isterice şi iraţionale.

Situaţia pare iremediabilă. Ele se târăsc înapoi în vechiul lor rol de victime, simţindu-se mizerabil şi înfrânte. Prin faptul că nu comunicăm mânia noastră în mod clar şi n-o identificăm în mod precis atragem mai degrabă nerăbdarea decât înţelegerea.

Bărbaţii sau femeile care descoperă că mediul de la serviciu îi determină în mod frecvent să-şi iasă din fire, ar realiza mult mai mult dacă ar exprima motivele pentru frustrarea lor în loc să ţipe şi să întoarcă spatele cuiva.

Mânia inutilă

Mânia inutilă nu are nimic de-a face cu injustiţiile sau mânia pentru supravieţuire. Ea este un consum de energie şi o pierdere totală de emoţii, pentru că nu realizează nimic pozitiv sau bun.

Ne simţim adesea mânioşi când ne gândim că am fost trecuţi cu vederea, ignoraţi sau trataţi prost. Oamenii care omit să ne acorde consideraţia şi respectul la care credem că avem dreptul pot să ne facă mânioşi. Toţi putem să simţim acest fel de mânie atunci când cineva se împinge în faţa noastră la un rând sau şterpeleşte spaţiul de parcare pentru care

eram aproape să introducem în marşarier. Ceva înăuntrul nostru ne spune, „Cine se crede el că este? Cum îndrăzneşte el să-mi facă asta mie?” Şi încă nici nu cunoaştem acea persoană. De fapt n-are nimic nu noi personal. Poate că ofensatorul se află cu adevărat într-o mare grabă, poate nici n-a observat că erai primul acolo. Poate este nepoliticos sau prost crescut, dar aceasta este problema lui. Acest mod de comportare chiar nu merită să te facă să treci prin sentimentul de mânie.

Dacă simţi într-adevăr că ar trebui să faci ceva în legătură cu asemenea situaţii, este mai bine să-ţi canalizezi energiile pentru o abordare controlată. Poţi să spui politicos, „Scuzaţi-mă, eu am fost primul”, sau „Vă rog, mergeţi în faţă, sunteţi evident într-o mai mare grabă decât mine”. Sau poţi pur şi simplu să preferi să vezi ofensatorul ca pe o persoană prost crescută şi să-i ignori comportamentul.

Oricare ar fi modalitatea pe care o alegi într-o asemenea situaţie, trebuie să preiei controlul şi să nu te mai simţi victimă. Este un sentiment grozav! Dacă mânia nu este tratată în acest mod, ea se întoarce în

noi infectând mintea mult timp după ce incidentul a fost încheiat – ca în următorul exemplu.

Pe o şosea, un idiot al naibii aproape că te omoară, ţâşnind în faţa ta cu maşina lui. Treci printr-un moment de sperietură şi devii mânios pe şofer, dar nu este chip să opreşti şi să-i spui ce crezi despre stilul lui de a conduce.

Când ajungi la serviciu, gândurile îţi fierb încă în cap. Trebuie să te eliberezi de tensiune, dar nu poţi să-ţi descarci nervii pe cineva din birou, ai nevoie de cooperarea lor. Astfel te reîntorci acasă încă fierbând.

Ţi-a stricat întreaga zi şi încă mai vrei să găseşti un ţap ispăşitor. Prima persoană pe care o întâlneşti când ajungi acasă şi deschizi uşa este cel mai probabil că va primi atacul verbal pe care ai dorit să-l foloseşti în acea dimineaţă. Te trezeşti că spui ceva de genul: „Pentru numele lui Dumnezeu, de ce trebuie să fie tot timpul încălzirea conectată? Te-ai gândit vreodată la notele de plată?”

Sentimentele de mânie inutile care clocotesc sub suprafaţa liniştită pot duce la o stare permanentă de proastă dispoziţie şi iritabilitate. Aceasta îi face

adeseori pe oameni arţăgoşi; ei par să caute tot timpul ceartă şi cred că toată lumea este împotriva lor. Ei trebuie să creadă aceasta, în loc să accepte responsabilitatea pentru propriul comportament, fiindcă a crede că este propria greşeală ar putea reduce mai târziu stima faţă de sine. Ce poate aduce bun acest lucru? Nimeni şi nimic nu te-a *făcut* mânios – tu ai ales modul în care să răspunzi. „Nu mă înfuria”, este un mod de a arunca responsabilitatea pe seama altora şi-ţi permite să eviţi să iei hotărâri.

Cu mulţi ani în urmă, certându-mă cu fiul meu de patru ani, i-am spus, „Nu vreau să trebuiască să mă înfurii pe tine”. „Păi, atunci, nu te înfuria”, a răspuns el. Am învăţat multe din acest moment. Aveam o posibilitate de alegere. Existau alte moduri de a învăţa disciplina, existau alte căi de a rezolva problema.

Unicul mod de a te ocupa de mânia inutilă este să recunoşti ceea ce este ea în realitate – un consumator de energie, un răspuns fără semnificaţii.

Obişnuinţa de a te mânia

Mânia poate deveni un obicei. Unii oameni răspund fiecărei situaţii adverse înfuriindu-se. Li se

pare adeseori unicul mod, dar rareori primesc un răspuns pozitiv; poate că se descurcă să facă lucrurile, dar lasă sentimente neplăcute.

Nimeni nu răspunde de bunăvoie la instrucţiuni sau ordine date cu ton răstit. A fi plăcut şi rezonabil dar ferm solicită mai puţină energie, dar realizează mult mai mult.

În afaceri, vrem să ajutăm clienţii sau colegii plăcuţi şi încercăm să-i evităm pe cei care tot timpul îşi ies din fire de mânie.

Sentimentele de mânie îşi au începutul în copilăria noastră. Părinţii înţelepţi vor recunoaşte necesitatea pentru copii să-şi exprime aceste emoţii şi să înveţe să şi le controleze. Din nefericire, atât de mulţi adulţi, care niciodată n-au învăţat cum să se ocupe de propriile sentimente de mânie, pur şi simplu nu pot face faţă la cele ale copiilor lor.

Un copil dependent de părinţii lui în ceea ce priveşte dragostea, protecţia şi hrana, fiindu-i interzis să se îndoiască de autoritatea adulţilor, trebuie să găsească o modalitate de a-şi descărca tensiunile interne. El nu îndrăzneşte să calce regulile de teama

pierderii iubirii lor, dar sentimentele de mânie şi frustrare vor trebui să găsească o cale de evacuare. Poate nu va da în Tata cu pumnul, dar poate să lovească uşa cu piciorul; poate să arunce tot ce este în sertar pe jos; poate să spargă ceva ce ştie că are valoare pentru ei – apoi îi lasă să încerce să le pună din nou împreună!

Ca adulţi, ne cramponăm adesea de aceste răspunsuri comportamentale din copilăria noastră, negăsind niciodată un mod mai adecvat de a aborda opoziţiile şi frustrările.

A fi distructiv pare să ne satisfacă ceva din noi. După aceea vin sentimentele de remuşcare: Cum am putut să fiu atât de stupid? Sentimentele se întorc înapoi. Ne simţim din nou copilăroşi şi dezgustaţi de noi înşine – şi toate acestea ajută la distrugerea stimei faţă de noi înşine.

Când suntem supăraţi, este aproape întotdeauna pentru că întreaga responsabilitate pentru actul, omisiunea sau orice altceva este văzută ca fiind a altuia. Nu foloseşte la nimic încercarea de a lucra cu dispoziţia ta sau cu izbucnirile sălbatice, atunci când

ai asemenea sentimente. Trebuie să se lucreze cu acestea în momente cu raţiune, mai liniştite, mai calme.

Decizia de a face ceva pozitiv în legătură cu tine însuţi trebuie să vină numai de la tine!

Satisfacerea necesităţilor

Când avem o părere foarte proastă în legătură cu noi înşine, avem nevoie în mod constant de încurajări că suntem OK, că modul în care acţionăm este acceptabil. Când nu se întâmplă acest lucru, lipsa noastră de încredere în noi înşine ne este confirmată.

Sentimentul încrederii înseamnă că nu suntem deranjaţi de comportamentul altor oameni faţă de noi – pur şi simplu îl vedem ca pe opinia lor sau ca o proastă creştere, sau lipsă de înţelegere şi nu suntem afectaţi de el. După cum spune un titlu al unei cărţi: Ce *crezi tu despre mine nu mă priveşte*.

Cum să faci faţă furiei altora

Când suntem confruntaţi cu cineva care este *foarte* mânios, când caută în mod evident un scandal sau o luptă şi foloseşte ceva/orice ca o scuză, este necesar să detensionăm situaţia în cel mai rapid mod

posibil. Când cineva este mânios, nu foloseşte la nimic încercarea de a-ţi argumenta situaţia ta sau să-l faci să vadă că poate greşeala este a lui. El te va învinovăţi în totalitate şi vei deveni cauza tuturor frustrărilor şi sentimentelor reţinute.

Astfel de oameni sunt de obicei dincolo de raţiune. Este posibil să fi avut întâietate fără să fi avut cunoştinţă despre acest lucru într-o situaţie la birou, sau ai tăiat scurt, din nebăgare de seamă, jumătatea gardului viu al vecinului de la uşa alăturată, ai uitat să inviţi un coleg la o aniversare – poate fi aproape orice.

Deseori, lucrul cel mai înţelept este să accepţi responsabilitatea: „Îmi pare rău”, „îmi cer iertare”, „N-am intenţionat să vă supăr”. Trebuie să fii absolut şi fără calificative. Pur şi simplu nu trebuie să foloseşti, atunci când cineva este extrem de supărat, expresii ca: „Îmi pare rău, ar fi trebuit într-adevăr să fi văzut...” sau „îmi cer scuze, dar n-am ştiut...”

Ei nu sunt interesaţi în ceea ce vrei să spui – ei simt o nevoie impulsivă să atace pe cineva şi cred că tu le dai motivul perfect pentru a face acest lucru.

Multe dintre distrugerile inutile din lumea

noastră de astăzi sunt rezultatul supărării tinerilor care doresc să atace societatea pe care o consideră că nu-i pasă câtuşi de puţin de situaţia lor. Ei trebuie să mai descopere că numai ei se pot schimba, deoarece schimbarea trebuie să vină întâi dinăuntru. Şomajul şi condiţiile de sărăcie erau mai evidente în anii 1930, dar tinerii nu-şi petreceau timpul atunci spărgând proprietăţile sau atacând oamenii în vârstă.

Studii întreprinse de Institutul de Cercetare a Crimelor arată că oamenii cu nivel scăzut de autoapreciere par să devină victime mult mai frecvent decât ar rezulta conform legii mediei. Ei prezintă o probabilitate mult mai mare de a fi atacaţi; par să trimită în exterior semnale şi limbajul trupului lor este citit în mod inconştient de către atacatori.

Oamenii încrezători, liniştiţi, care luptă pentru drepturile lor, se situează la polul opus; ei impun atenţie şi respect în mod natural. Un terorist se va gândi de două ori înainte de a acosta pe cineva pe care îl simte că este superior, indiferent dacă acea forţă este de natură fizică sau mentală.

Exerciţiul 13 – Abordarea mâniei

1. (încearcă să ajungi la nivelul alfa folosind versiunea prescurtată.) Stai comod şi relaxează-te. Priveşte prin cameră, alege un element din faţa ta şi concentrează-ţi ochii pe acel lucru. Păstrează-ţi privirea pe acel element înainte de a începe să treci printr-un sentiment de reverie. Atunci, ochii tăi se focalizează şi începi să simţi ca şi cum ai privi în gol. Îndată ce devii conştient de aceasta, lasă-ţi ochii să se închidă uşor şi concentrează-te pe propriile senzaţii fizice. Observă-ţi propriile semnale care spun că eşti profund relaxat – la nivelul alfa.

2. Gândeşte-te la ceva ce te face (sau te-a făcut) foarte mânios. Mânia în mod deosebit împotriva celor de lângă noi este adeseori un semnal că ne simţim răniţi.

3. Identifică motivul real al mâniei tale. De ce eşti mânios de fapt? Este din cauză că cineva te-a tratat prost fără a te lua în considerare? Te-a acuzat cineva pe nedrept? Ţi-a fost încălcată intimitatea? Ai fost tu sau familia ta criticaţi sau acuzaţi pe nedrept? De ce te simţi de fapt mânios?... (Mânia poate să mascheze deseori ceva care merge mult mai profund.)

4. Având identificată mânia ta, întreabă-te pe tine însuţi: *Am dreptul să mă simt mâniat în legătură cu acest lucru, cu această situaţie*? Imaginează-ţi situaţia. Începe să înţelegi de ce reacţionezi cu mânie. Cere-i inconştientului tău să-ţi arate cel mai bun mod de a te ocupa de supărarea ta. Ce ţi-ar plăcea să schimbi? (A împărţi zâmbete este un mod minunat de a risipi mânia.)

5. Imaginează-te discutând problema şi comunicându-ţi sentimentele cu persoana sau cu persoanele implicate. Ele pot chiar în mod sincer să nu aibă habar că modul lor de comportare te supără. Ia în considerare posibilitatea că tu ai recepţionat sau ai înţeles greşit situaţia. Priveşte-te pe tine, folosind răspunsuri diferite, astfel ca mânia, pur şi simplu, să nu mai fie prezentă. Fii pregătit să ierţi – nimeni nu este perfect, toţi putem să facem greşeli, toţi putem fi câteodată nechibzuiţi.

6. Stai liniştit timp de câteva minute şi bucură-te de sentimentul acesta care vine din conştientizarea sau noua înţelegere a ta şi a sentimentelor tale.

7. Când propriile sentimente de mânie n-au nimic

de-a face cu o persoană, vezi calea cea mai bună de a-ţi canaliza aceste energii. Uneori, o autoritate poate face reguli care să te mânie dar când este imposibil să faci ceva în legătură cu o situaţie, mânia este fără efect. Schimbă-ţi punctul de vedere spre ceva pozitiv unde poţi să ai un efect.

8. De acum încolo, înainte de a deveni mânios, hotărăşte-te să te opreşti întâi şi să te gândeşti dacă mânia ar realiza ceva pozitiv sau dacă este cel mai bun mod de a-ţi comunica sentimentele. Apoi, acţionează în cel mai bun mod posibil pentru a obţine rezultate pozitive.

9. Numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide-ţi ochii şi reîntoarce-te la starea de conştienţă completă, simţindu-te relaxat, calm şi împăcat.

Notă: Sunt rare cazurile în care putem să-i schimbăm pe alţii, dar putem schimba modul în care îi percepem pe ei şi lucrurile pe care le spun şi le fac. În loc să fierbi de mânie de fiecare dată când te întorci acasă şi descoperi că familia a făcut dezordine în casă – jucării şi haine sunt puse peste tot – poţi să alegi să

vezi aceasta ca pe un compliment. A înţelege că copiii sunt atât de siguri pe iubirea ta încât se simt liberi să fie ei înşişi – chiar dacă este într-un mod dezordonat – este un minunat mod de exprimare. Priveşte-o ca pe o dovadă că nu eşti singur şi că există braţe iubitoare – deşi poate lipicioase – aşteptând să te îmbrăţişeze.

12. Folosirea constructivă a criticii

În cazul marii majorităţi a oamenilor, reacţia instantanee la critică este aceea de a se apăra. Înainte de a ne opri să ne întrebăm dacă există ceva just în critică, sau dacă am putea învăţa ceva din ea, noi devenim mânioşi şi răzbunători.

Ce se obţine prin critică?

Aceasta poate fi un mod pentru unii de a-şi elibera sentimentele pe care nu pot să le exprime într-un alt mod. În acest caz, trebuie să vedem mesajul din spatele cuvintelor.

Când un soţ spune: „Eşti tot timpul plecată. Nu poţi deloc să stai acasă?”, şi soţia răspunde cu: „Ce tot spui? Tu eşti la club trei nopţi pe săptămână, nu am şi eu dreptul să ies nopţile?”, el încearcă (fără succes) să-i transmită soţiei că i-ar plăcea ca ea să-şi petreacă

mai mult timp cu el. Ea vede aceasta ca o acuzaţie nedreaptă şi astfel critica este extinsă pentru a acoperi aproape orice.

Dacă el ar fi spus, „Mi-e dor de tine când nu eşti aici”, ea ar fi putut foarte bine să răspundă, „Şi tu îmi lipseşti mie atunci când eşti plecat la club”. Atunci, ei ar fi găsit o cale de a petrece mai mult timp împreună; sau ar fi putut aranja să fie plecaţi de acasă în aceleaşi seri.

Uneori, critica este oferită într-un mod adecvat pentru a încerca să-l ajute pe cel care o primeşte. În acest caz, este important ca ea să fie văzută în această lumină. Este greu de făcut, dar nu imposibil.

„Părul tău arată groaznic, tăiat astfel” nu este probabil că va primi răspunsul potrivit. Mult mai bine este să sugerezi. „Părul tău se potriveşte cu adevărat cu tine când...” De multe ori *modul* în care critica este oferită este cel care produce reacţia de apărare.

Pare a fi în ordine pentru noi să ne criticăm pe noi înşine sau familiile noastre, dar cerul să-l ajute pe oricine altcineva care face acest lucru!

Critica nu este decât opinia cuiva

Să ne amintim că, înainte de toate, critica este doar opinia altcuiva. Avem dreptul s-o acceptăm sau s-o respingem.

În cazul în care critica este utilizată ca o formă de atac, o cale de a te ţinti, există câteva metode de a o trata.

Folosirea constructivă a criticii

Pur şi simplu să treci mai departe sau s-o ignori.

S-o iei ca pe o glumă.

Să întrebi liniştit, „De ce trebuie să-mi faci asta?” Acesta este un blocaj. Dacă se pregătesc să-ţi răspundă, ei trebuie să facă o pauză şi să-şi examineze intenţiile. De multe ori, criticarea altora este o cale de a ascunde opinia rea pe care o au asupra lor înşişi.

Când sunt ameninţaţi, oamenii atacă adeseori, folosind critica. De exemplu, ateii convinşi pot să atace credinţele religioase, ca o tendinţă de a se convinge pe ei înşişi că ei au dreptate.

Odată, am fost martoră la aceasta atunci când am ascultat un om care credea ferm că este logic şi raţional, încercând să distrugă credinţele unui alt om cu o critică severă. În final, „credinciosul” s-a uitat la

el şi a întrebat: „De ce ai nevoie să distrugi credinţele mele? Ce diferenţă îţi va aduce ţie acest lucru?” A urmat un moment de tăcere, apoi ateul a răspuns: „Niciuna. N-am deloc dreptate. Îmi cer iertare”.

O formă foarte comună a criticii se referă la imagine. Cei mai mulţi dintre noi suntem sensibili cu privire la modul în care arătăm. Acest lucru nu este niciodată mai valabil decât atunci când trecem prin anii teribili dintre copilărie şi vârsta adultă. Persoana tânără are o nevoie disperată de a se integra, de a fi privită ca „cineva” de către contemporanii săi. Aceasta poate produce părinţilor stări în care să-şi frângă mâinile de desperare. Vestea bună este că aceste faze sunt trecătoare. Reţinerea criticii faţă de fiul sau fiica aflaţi la vârsta adolescenţei indică de obicei o atitudine de grijă şi de înţelegere (apreciată de aceştia chiar dacă nu vor spune aceasta niciodată!).

Când oamenii critică aspectele fizice care nu pot fi schimbate, cel mai bun lucru este să râzi de aceste persoane care oferă aceste cuvinte lipsite de amabilitate, sau să le ignori.

Am citit recent o istorie a unei fete care a fost necăjită cu cruzime la şcoală fiindcă avea dinţii din faţă foarte mari. Ea a fost ironizată cu nume cum ar fi Goofy şi Bugs Bunny. Un reportaj de ziar însoţit de o fotografie o arăta pe fată, acum adultă, având un zâmbet minunat. Ea a câştigat foarte mulţi bani făcând reclamă la pasta de dinţi!

Folosirea constructivă a criticii

Să examinăm critica. Există ceva adevărat în ea? Este doar opinia altora? Este ea părtinitoare? Persoana respectivă se simte geloasă sau invidioasă şi are sentimente de amărăciune şi de duşmănie care sunt exprimate prin critică? Sau critica este adevărată? Dacă este aşa, cum o putem utiliza?

Ca scriitor şi artist, eu găsesc critica esenţială. De multe ori, sunt atât de aproape de lucrarea mea, încât nu mai pot s-o privesc obiectiv şi omit lucruri care sunt importante. Am nevoie de o opinie din afară. Atunci când critica este oferită, o ascult, apoi mă gândesc dacă o s-o folosesc sau dacă este corectă. Uneori resping critica, deoarece nu este adevărată în măsura în care vreau să prezint sau să înfăţişez ceva.

Nu mă simt rău în legătură cu acest lucru. A fost realizat un punct valabil. A fost o opinie pe care eu am respectat-o, dar pur şi simplu nu văd lucrul în acest mod. Pe de altă parte, o critică cinstită poate fi atât de utilă încât scăparea ei din mână ar fi o pierdere reală.

Exerciţiul 14 – Folosirea criticii în mod constructiv

1. (Trebuie să fii doar liniştit, confortabil şi relaxat pentru a face acest exerciţiu.) Ia în considerare o critică ce a fost formulată în legătură cu tine. Una care te supără – una care poate face ca mintea ta s-o reţină şi să revină la ea. Este ea valabilă? Este doar opinia altcuiva? Sau are intenţia să comunice altceva?

2. Dacă tu crezi că acea critică este sinceră, vezi dacă există vreo cale în care poţi s-o foloseşti în mod constructiv. Încearcă să înveţi din ea sau se utilizezi într-un mod care întăreşte şi îmbunătăţeşte acea zonă a vieţii tale.

3. În cazul în care critica este doar o opinie şi tu te simţi tulburat de ea, întăreşte-ţi ego-ul tău. Construieşte-ţi o opinie bună cu privire la tine. Spune-

ţi încet: *Drumul pe care merg este bun*. *Mă simt bine în legătură cu mine*. *Opiniile altor oameni nu mă interesează*. Gândeşte-te timp de câteva minute la unele dintre însuşirile tale bune. Posibil că eşti amabil, răbdător, de nădejde, harnic, un bun ascultător…

4. Acolo unde consideri critica un mod indirect de a ţi se spune altceva, hotărăşte cum este mai bine să poţi să lucrezi cu ea. Poate că, într-un moment mai calm, trebuie să ai o discuţie cu persoana respectivă. Unii care te critică pentru faptul că eşti prea vorbăreţ ar putea în realitate să încerce să-ţi spună că vor să-i asculţi.

13. Motivaţia şi autodisciplina

Motivaţia

De ce unii oameni sunt atât de motivaţi? Pare că ei n-au niciun fel de probleme atunci când fac ceea ce se apucă să facă, în timp ce alţii se moşmondesc sau nu încep niciodată?

Cum este posibil că unii oameni pot studia, se pot lăsa de fumat, să scadă în greutate, să înceapă un proiect nou sau să continue un proiect început, în timp ce alţii doar amână sau renunţă, la primul obstacol?

Cei care amână vorbesc interminabil despre ceea ce intenţionează să facă. În mod real ei se pregătesc să renunţe la fumat, săptămâna viitoare sau peste două săptămâni; ei vor trimite după cartea aceea despre yoga şi vor începe repede; ei se pregătesc să zugrăvească baia atunci când vor putea să facă acest lucru.

Care este diferenţa şi ce putem face în legătură cu aceasta?

Să vedem ce ne face să ne trezim de dimineaţă? (în afară de faptul că trebuie să vizităm camera de baie).

Când pun această întrebare, oamenii se trezesc cu o varietate de motive: Trebuie să mă duc la lucru... Trebuie să duc copiii la şcoală... Vecinii mei ar gândi despre mine că sunt un om leneş şi care nu este bun de nimic dacă stau în pat toată ziua.

Cauza fundamentală este aceeaşi – teama. Dacă nu se duc la lucru la timp, pot fi în situaţia de a-şi pierde locul de muncă; în cazul în care copiii întârzie de obicei la şcoală, îngrijitorul şcolii va fi chemat, dacă vor sta mai mult în pat, vecinii pot gândi rău

despre ei.

Apoi, există alte motive şi aici se află cheia. Ştiu că mă aşteaptă câinele pentru a-l lua afară şi lui îi place plimbarea de dimineaţă devreme… îmi place într-adevăr această jumătate de oră liniştită pentru mine înainte ca restul familiei să se trezească… Pur şi simplu îmi place munca mea.

Diferenţa există în modul în care oamenii văd lucrurile. Persoanele din primul grup nu văd nicio plăcere în a se trezi, n-au nimic de aşteptat; în realitate ei ar sta mai degrabă culcaţi în pat, evitând cu totul ziua. Cel de al doilea grup are aşteptări; există ceva ce se aşteaptă să facă. Dacă vedem că un lucru este atractiv în mod real, suntem motivaţi să realizăm acest lucru.

Dacă acest lucru nu este atractiv? Să presupunem că ziua începe cu o grămadă de rufe murdare de spălat sau cu o discuţie neplăcută cu şeful?

Ideile sunt întotdeauna mai rele decât realitatea, de aceea noi tindem să exagerăm lucrurile şi să ne imaginăm ce este mai rău.

Modul de a trata amânările este acela de a ne concentra asupra rezultatului final. Cu cât mai repede se realizează sarcina, cu atât mai repede ea este înlăturată din drum şi te-ai eliberat de ea. Imaginează-ţi că ai terminat o treabă şi trebuie să te simţi cu siguranţă mai bine.

Pentru a te motiva, trebuie să te concentrezi asupra scopului, nu asupra lucrului. Făcând astfel, ne întărim dorinţa de a face acel lucru. Poate că nu vrem să consumăm două zile pentru a decora camera de baie, dar dacă ne imaginăm un tablou care reprezintă cât de frumos va arăta camera după ce va fi terminată, suntem motivaţi să perseverăm până la terminarea lucrării.

Să-ţi imaginezi patru ani de studii pentru a primi o diplomă este înfricoşător, dar dacă ai în vedere scopul, întărindu-l în mod frecvent folosindu-ţi imaginaţia, sarcina devine mai uşoară.

Unele lucruri ne motivează cu uşurinţă: întâlnirea cu persoana iubită, plecarea în vacanţă, adoptarea unui căţel nou, ieşirea în oraş pentru o masă bună. Aici, ne concentrăm numai asupra

aspectelor pozitive. Ne simţim bine în legătură cu ce ne pregătim să facem şi aşteptăm cu nerăbdare ca întâmplarea să se producă. Aşteptarea este un minunat factor de motivaţie.

Prin adoptarea acestei abordări şi prin aplicarea ei în toate domeniile în care anterior ai amânat să faci lucrurile, poţi să te deplasezi de la capătul negativ al scalei către cel pozitiv.

Când un viitor examen ţi se pare a fi încă departe, poţi simţi o motivaţie redusă de a te apuca să înveţi. Aceasta se întâmplă deoarece imaginile pe care le ai despre examen sunt prea îndepărtate de partea ta vizuală „de viitor”, încercând să te imaginezi stând în sala de examen, vei fi surprins cât de diferită îţi va fi motivaţia de a învăţa.

Îmi amintesc de un om de afaceri plin de succes care lucra la un plan de trei ani şi la unul de cinci ani. Atunci când explica cum s-a ocupat de acest lucru, mâinile sale indicau ceea ce se petrecea în partea inconştientă a creierului său: planul de trei ani era ţinut în faţa lui tot timpul, iar planul de cinci ani, deasupra şi puţin mai înapoi. Însă ambele erau ţinute

în faţa lui ori de câte ori se gândea la ele.

Rezervă-ţi acum câteva minute şi fă următoarea vizualizare.

Imaginează-ţi ceva ce ai amâna să faci… Notează unde ai plasat imaginea. De cele mai multe ori, această poziţie este în afara centrului, poate chiar pe una din laturi. Acum, pune imaginea chiar în faţa ta şi gândeşte-te la ea… Aceasta te îndeamnă să realizezi lucrul respectiv. Aceasta se simte imediat – în măsura în care vrei în mod real să te apuci de el. Mişcând imaginea în faţa ta atunci când te gândeşti la proiectul sau la scopul tău, te motivezi pe tine însuţi să lucrezi la realizare.

Supravieţuirea şi motivaţia

Noi nu putem evita forţele de procreaţie şi cele de autoapărare – ele ne ţin la nivel ridicat. Dar automotivaţia pentru cei mai mulţi dintre noi nu este un răspuns natural.

Când cercetăm lumea animalelor, vedem că ele sunt motivate numai de instinct – instinctul de supravieţuire. Ele vânează atunci când le este foame, caută un adăpost atunci când este necesar şi îşi

găsesc un partener pentru a asigura continuare speciei. Chiar şi jocul dintre animale nu este un lucru inutil; ele învaţă, în special atunci când sunt tinere, pe măsură ce îşi încearcă puterea şi-şi dezvoltă abilităţile, să fie gata atunci când se confruntă cu situaţii care le ameninţă viaţa.

Pentru cei mai mulţi dintre noi, zilele vânătorii pentru supravieţuire au dispărut. Noi desfăşurăm activităţi care ne asigură indirect hrana, adăpostul şi îmbrăcămintea şi dacă aceasta se întrerupe, avem Sistemul de Asigurări de Stat. Acţiunea personală, ca motivaţie care de obicei există în noi, nu mai este necesară.

Pentru a ne ocupa, am inventat activităţi cum ar fi sportul, hobby-urile, studiul şi privitul la televizor. Dar acestea nu sunt esenţiale pentru supravieţuirea noastră. Noi trebuie să ne motivăm şi să ne disciplinăm pe noi înşine. Motivaţia în afara supravieţuirii nu este naturală, ea este o atitudine a mentalului, pe care trebuie s-o dezvoltăm.

Înfruntarea temerilor

Un alt motiv de a nu face lucrurile este teama de

eşec. Dacă nu încarci niciodată să faci ceva, nu ai probleme cu sentimentul de a avea un eşec. În realitate, singurul eşec este de a nu face. Încercarea de a face este acumularea experienţei; chiar dacă nu eşti în stare, dintr-un motiv oarecare, să atingi scopurile cele mai înalte, poţi să te simţi bine în legătură cu tine fiindcă în ultima instanţă ai încercat. Făcând astfel, ai învăţat nu numai despre subiectul respectiv, dar de asemenea despre tine însuţi.

Autodisciplina

Autodisciplina merge mână în mână cu motivaţia. Este adevărat că este mult mai uşor să renunţi decât să perseverezi într-o acţiune care este dificilă sau solicitantă. Pentru a te motiva, trebuie să-ţi măreşti dorinţele. Acest lucru îl faci prin concentrarea asupra tuturor aspectelor pozitive ale obţinerii sau ale realizării unui anumit lucru.

„Ia zilele una câte una” este în anumite privinţe un sfat foarte înţelept. Trecerea în revistă a lunilor de negare şi a efectelor asupra nervilor şi asupra stăpânirii de sine produse de renunţarea la fumat este suficientă pentru a te face să nu te mai apuci.

Renunţarea la fumat într-o zi, la un moment dat, pare a fi mai puţin drastică. Poate fi mult mai uşor acest mod decât dacă te gândeşti la următorii 20 de ani fără o ţigară. Nu trebuie să te concentrezi asupra luptei, ci asupra rezultatelor. Concentrează-te asupra tuturor aspectelor pozitive ale faptului de a fi un nefumător. (Cunosc un om care, cu banii economisiţi când s-a lăsat de fumatul ţigărilor, a cumpărat un set de instrumente şi şi-a construit singur un automobil sport.) Utilizarea vizualizării pozitive te ajută adeseori să-ţi întăreşti fermitatea.

Este mult mai uşor să te autodisciplinezi dacă poţi să vezi obiectivul urmărit într-o lumină favorabilă. Antrenamentul pentru un sport poate fi extenuant şi plictisitor, dar prin concentrarea asupra unor realizări mici – asupra progreselor tale zilnice – te încurajezi pe tine însuţi tot timpul, având în vedere mereu scopul final.

Învăţare şi restimulare

Învăţarea unui lucru nou poate restimula experienţele rele din copilărie – în special zilele de şcoală. Dacă ai avut un profesor de matematică ce te-a

terorizat, este foarte probabil că nu te-ai simţit bine în această clasă. Ca adult, având de învăţat ceva în legătură cu matematica, poţi reveni instantaneu la aceste sentimente negative. Acestea pot fi atât de neplăcute, încât pot să te determine să renunţi. Poţi să constaţi că nu te poţi concentra sau că mintea ta este golită. Dar adevărul este că tu nu eşti lipsit de speranţă în domeniul matematicii, pur şi simplu ai avut un profesor rău.

Când suntem fericiţi, învăţăm cel mai bine. În starea de anxietate, creierul nu poate funcţiona corespunzător. Dacă şi profesorii realizează aceasta, putem vedea cum procentajul notelor în clasă creşte în mod exploziv.

Secretul motivaţiei se află în creşterea dorinţei noastre de a face ceva. Să evităm să ne gândim la un posibil eşec.

Exerciţiul 15 – Motivaţia

Notă: Efectuând unele dintre exerciţiile anterioare, este posibil să vezi acum că poţi să atingi repede şi cu uşurinţă nivelul alfa. Dacă ţi-ar plăcea să utilizezi o inducţie rapidă, foloseşte una dată deja în

Exerciţiul 13 sau alege una din lista introdusă la sfârşitul cărţii. Poţi trece apoi la faza a 3-a a acestui exerciţiu.

Am constatat că mulţi oameni au tendinţa să treacă prin tehnica de relaxare înainte de a începe să se ocupe de o problemă. Dacă acest lucru este valabil pentru tine, realizează următoarea inducţie.

1. Stai comod, închide ochii şi relaxează-te. Imaginează-ţi că te afli într-un hamac sau într-un balansoar sau pe o barcă legănându-se uşor la ancoră. Creează-ţi un tablou al imaginii tale în care tu poţi să te vezi mişcându-te liniştit înainte şi înapoi, înainte şi înapoi… Inspiră şi expiră liniştit şi, pentru câteva momente, concentrează-te asupra respiraţiei tale… Imaginează-ţi o muzică în surdină care se aude de la distanţă, adâncindu-te într-o stare de relaxare, mai adâncă şi mai adâncă…

2. Simte-ţi corpul relaxat. Observă cât de relaxate se simt degetele de la picioare… Cu greu poţi să le simţi pe unele dintre ele… Lasă toţi muşchii din picioarele tale să se relaxeze şi, în timp ce faci acest lucru, observă senzaţia de greutate în picioarele tale

pe măsură ce te relaxezi mai adânc şi mai adânc… Acum, lasă-ţi muşchii abdominali să se relaxeze, simte cât de moale şi de cald şi de confortabil este abdomenul tău, în timp ce permiţi tuturor acestor muşchi să se relaxeze. În timp ce te scufunzi în jos mai adânc şi mai adânc, poţi să simţi locul în care se odihneşte capul tău, poţi să simţi uşoara apăsare pe spatele tău, dedesubtul fundului şi pe partea din spate a coapselor, pe măsură ce te relaxezi. Lasă să se relaxeze toţi muşchii scalpului şi ai frunţii. Lasă să treacă o expresie de calm plină de pace pe faţa ta. Simte-ţi pleoapele relaxate. Lasă-le să le relaxeze până când se vor simţi atât de grele, atât de confortabile şi atât de relaxate încât să simţi că nu vrei să le deschizi… Lasă-ţi gura şi buzele să se relaxeze… Acum lasă toate stresurile sau tensiunile din capul, gâtul şi umerii tăi să curgă în jos prin braţele tale şi în afară prin vârfurile degetelor şi în timp ce faci acest lucru braţele tale se simt atât de grele, atât de grele şi atât de confortabile pe măsură ce înaintezi şi te relaxezi… Observă acum semnalele fizice proprii care spun că eşti complet relaxat – la

nivelul alfa.

3. Gândeşte-te la un lucru pe care vrei să-l faci sau la un lucru pe care ar trebui să-l faci dar l-ai amânat. Fă acest lucru cu o activitate pe care poţi s-o faci – nu prea dificilă sau prea ambiţioasă la început. De ce vrei s-o faci? Ce-ţi va aduce? Cum te vei simţi când vei face acest lucru?

4. Hotărăşte-te când vrei să începi. Fixează un moment exact. Ziua, ora la care vei începe… Hotărăşte unde vrei să fii când vrei să începi şi cum ai de gând să faci… Vizualizează-te făcând acest lucru. Cu cât mai multă energie creezi prin gândirea pozitivă asupra scopului tău, cu atât te vei ajuta mai mult să-ţi întăreşti dorinţa proprie de a acţiona.

5. Relaxează-te pentru câteva minute şi imaginează-ţi scopul… Imaginează-te pe tine lucrând pentru realizarea acestui scop… Imaginează-te reuşind.

6. Numără încet înapoi de la cinci la unu, deschide ochii, întinde-te bine şi revino la starea de conştienţă completă, cu un minunat sentiment de încredere în capacitatea proprie de a realiza orice

scop pe care ţi l-ai propus pentru tine.

Notă: Urmând acest procedeu şi realizând într-adevăr un anumit scop, construieşti o structură pe care toate motivaţiile viitoare pot fi turnate. Poţi repeta acest exerciţiu cât de des ai nevoie.

14. Somnul bun

Există puţine lucruri care pot să doboare pe un om mai mult decât nopţile fără somn, sau lupta oră după oră pentru a putea să dormi. Când toată lumea din jurul tău se odihneşte, timpul se târăşte cu o încetineală chinuitoare.

De ce unii oameni găsesc că este atât de dificil să doarmă? Există câteva motive (excluzând durerea), dar toate acestea se adaugă la acelaşi lucru – când creierul este pus în alertă de către idei care se tot învârtesc şi se învârtesc în capul tău, împiedicându-te să dormi. Atunci când te opreşti să te gândeşti în cuvinte (în afară de cazul în care eşti implicat în meditaţie într-un anumit fel), adormi. Dar cum să poţi opri aceste idei? De multe ori, ele sunt atât de inutile, atât de neimportante, încât pare ridicol să aibă o asemenea influenţă.

Somnul este în multe privinţe o obişnuinţă. Este necesar, pentru mulţi oameni, să aibă un anumit număr de ore de somn în fiecare noapte pentru a funcţiona în mod eficient.

Primul lucru pe care trebuie să-l accepţi este acela că, dacă ai o noapte rea sau chiar câteva, nu se va întâmpla nimic cu tine. În timpul ultimului război, cu raidurile aeriene şi necesitatea de a lucra în schimbul de noapte, oamenii au învăţat să supravieţuiască cu mult mai puţine ore de somn decât ar fi crezut înainte că ar fi fost posibil. Totuşi, noi suntem individualizaţi în ceea ce priveşte cerinţele noastre, iar aceste cerinţe sunt foarte variate. Mulţi oameni nu au nevoie de mai mult de opt ore de somn, unii se simt foarte bine cu mai puţin de patru ore pe noapte.

Calitatea somnului este cea care are importanţă. Patru ore de somn adânc pot fi mai utile decât zece ore de zbucium şi răsucire fără odihnă.

Pentru a avea un somn bun, poate fi de ajutor să faci exerciţii fizice şi să respiri aer curat în timpul zilei. Ai nevoie de un pat care este confortabil şi plasat

într-o poziţie lipsită de curenţi. îmbrăcămintea trebuie să fie uşoară şi să nu te incomodeze. De asemenea, trebuie să eviţi să mănânci seara târziu. Toate aceste puncte pot suna ca lucruri comune, dar este surprinzător cât de des sunt trecute cu vederea.

Unii oameni cred că ei pot să doarmă numai atunci când există linişte deplină. Dar foarte mulţi dintre noi aud trenurile trecând în noapte sau clopotele bisericilor sunând la fiecare sfert de oră. Dacă zgomotul este un factor real de deranj pentru tine, foloseşte sugestia pozitivă la nivelul alfa pentru a spune că poţi ignora orice zgomot pe care îl recunoşti ca fiind sigur şi normal. Mintea inconştientă este gata să te trezească dacă există o ameninţare reală, nu ai nevoie să ai „o ureche ciulită”. Uneori, mintea inconştientă are nevoie să i se spună aceasta!

Una dintre cele mai frecvente cauze ale imposibilităţii de a dormi bine este neliniştea. Când permiţi minţii conştiente să se relaxeze, ideile care sunt reţinute la ananghie în timp ce ai fost ocupat, se vor îngrămădi înăuntru şi este imposibil să le opreşti. Folosind Exerciţiul 7, pune toate lucrurile legate de

stres într-o cutie şi aruncă-le jos în fântână. Apoi, plimbă-te prin grădina ta explorând-o în mod real şi adăugând la ceea ce găseşti în ea. Dacă faci acest lucru, îţi permiţi să fii antrenat în somnul tău natural.

Poate fi de ajutor să ţii un teanc de hârtii şi un creion lângă pat şi să scrii toate ideile sau lucrurile pe care trebuie să ţi le reaminteşti sau să le faci în ziua următoare. După ce faci aceasta, relaxează-te şi imaginează-ţi o scenă plăcută, cum ar fi o plimbare la ţară sau pe plajă, pentru a fi ajutat să fii antrenat într-un somn adânc, satisfăcător.

Pentru a elimina ideile meschine, lipsite de roade, concentrează-te asupra unui lucru plăcut care nu este stresant în niciun fel. Poţi să mergi înapoi către locuri vizitate adesea în copilărie, într-o casă sau o grădină locuită anterior, către o amintire din vacanţă – întăreşte-le cu sunete, atingeri, mirosuri sau gusturi dacă sunt corespunzătoare. Dacă constaţi că mintea ta trage înapoi către acele idei cicălitoare, adu-o înapoi cu fermitate către amintirile bune şi scenele plăcute.

Este mult mai uşor folosind una dintre tehnicile

descrise pentru a ajunge la nivelul alfa. Prin concentrarea ta asupra unui obiect specific, previi intrarea altor idei şi deoarece exerciţiul nu este important sau esenţial, emisfera stângă se plictiseşte cu el şi începe să se relaxeze permiţând emisferei drepte să preia conducerea. Vei trece prin nivelul alfa către nivelul teta şi vei adormi.

Dacă te trezeşti în timpul nopţii, nu începe să te nelinişteşti cu privire la reluarea somnului. Foloseşte aceeaşi metodă pentru a te concentra asupra unui lucru plăcut şi odihnitor şi încearcă să intri direct în această experienţă.

Înregistrarea unora dintre exerciţii pe casetă şi apoi ascultarea lor în timpul relaxării şi adormirii funcţionează foarte bine pentru unii oameni. Uneori, mă întâlnesc cu clienţi după mulţi ani de la încheierea tratamentului şi ei îmi spun că încă, din timp în timp, pun casetele pe care le-am înregistrat pentru ei şi le folosesc atunci când se simt stresaţi ori au probleme în a adormi.

Dacă ai o istorie lungă de somn rău, trebuie să rupi obiceiul. Pentru a face aceasta, culcă-te în pat cu

o oră mai târziu în fiecare noapte – dacă în mod normal te culci la ora zece, culcă-te la ora unsprezece şi apoi în noaptea următoare la douăsprezece, şi aşa mai departe. Acest lucru poate fi necesar să fie făcut timp de o săptămână, atunci când nu trebuie să te duci la lucru, iar metoda, în mod frecvent, rupe obiceiul. O dată ce ai terminat un ciclu şi ţi-ai dat seama care este pentru tine timpul rezonabil de intrare în pat, încearcă pentru continuare să menţii cât mai exact posibil acest timp.

Ţine minte că unii oameni nu au nevoie de mult somn. Pur şi simplu poţi să fii unul dintre aceştia. Pentru mine, am descoperit de-a lungul anilor că mă simt foarte bine dacă dorm la două nopţi o dată. După cum am spus, toţi suntem unici, individuali în ceea ce priveşte cerinţele noastre speciale!

În concluzie

Am parcurs un drum lung împreună de când ai început această carte. Dacă ai folosit deja unele dintre exerciţii, sunt sigură că vei începe să ai rezultate.

Privind înapoi în manuscrisul meu, mesajul care îl străbate, mai presus de toate celelalte, este acela că

posibilitatea noastră de a face schimbări – de a întări, limita sau sărăci viaţa noastră – depinde de imaginile pe care le creăm în mintea noastră.

Anexă

Exerciţii care conduc la nivelul alfa

Notă: întotdeauna să începi un exerciţiu aşezându-te într-o poziţie confortabilă, relaxată, ştiind că ai timp să-ţi continui sesiunea fără a fi întrerupt.

Primele 6 exerciţii au fost deja descrise în textul principal al acestei cărţi. Ele sunt repetate aici pentru a fi utilizate în alte condiţii decât cele care au fost descrise detaliat în diferitele capitole.

Folosirea unui leagăn

1. Închide uşor ochii şi respiră adânc, adânc, umple-ţi cu adevărat plămânii cu aer, apoi expiră şi relaxează-te… Continuă să respiri adânc şi în mod regulat, şi în timp ce faci acest lucru fii atent la orice piedici sau neuniformităţi în respiraţie şi încearcă să le netezeşti…

2. În timp ce continui să respiri adânc şi regulat, imaginează-ţi că fiecare inspiraţie pe care o faci este ca un leagăn înălţându-se în sus în aer, iar fiecare

expiraţie, este ca un leagăn care revine la loc în jos…

3. Creează-ţi mental împrejurimile. Leagănul tău poate fi plasat în orice loc pe care îl alegi: într-o grădină cunoscută sau una pe care o imaginezi; poate să fie într-un parc sau să fie legat de un copac într-o veche livadă… poate-ţi place să-ţi imaginezi că eşti din nou un copil stând în leagăn sau poate împingi cu leagănul pe altcineva… în timp ce continui să respiri adânc, să inspiri şi să expiri, imaginează-ţi ce poţi vedea când te uiţi în sus… un cer albastru, limpede, având deasupra un aeroplan la înălţime mare, aripile lui lucind argintiu în lumina soarelui. Poate că auzi păsările sau sunetul vocilor copiilor care se joacă. Când leagănul urcă poţi vedea deasupra vârfurilor copacilor sau al acoperişurilor şi poţi zări în depărtare turla bisericii…

4. Acum, în timp ce continui să respiri adânc şi regulat, observă orice disconfort fizic: acesta poate fi în partea inferioară a spatelui, în gât, în umeri… Atunci când l-ai localizat, îl recunoşti cu calm… şi în timp ce continui să respiri adânc inspirând şi expirând, imaginează-ţi că alimentezi cu oxigen direct

locul respectiv – oxigenul dătător de viaţă, purificator şi vindecător – şi în timp ce expiri, te eliberezi de orice stres sau tensiune, le laşi doar să se topească complet…

5. Continuă în acest fel timp de câteva minute, până când te simţi relaxat în mod confortabil şi apoi începe să-ţi verifici mental corpul, începând cu picioarele. Gândeşte-te la fiecare deget în parte, mai întâi la un picior apoi şi la celălalt… De acum, vei constata că ai devenit atât de relaxat, încât cu greu poţi să simţi unele degete şi cu greu poţi distinge un deget de următorul… Fii conştient de senzaţia de greutate în picioare, atunci când începi să te relaxezi. Lasă-le să se simtă grele, atât de grele, atât de confortabile şi atât de relaxate. Este bine, dar lasă fiecare muşchi să înceapă să se relaxeze în timp ce continui să-ţi verifici interiorul corpului… Simţi muşchii stomacului relaxaţi, în timp ce respiri încet, inspirând şi expirând… Observă ritmul respiraţiei… Se încetineşte şi acest lucru este perfect natural, acelaşi lucru se întâmplă în fiecare noapte, când mergi la culcare… Poţi fi în stare să simţi bătăile inimii în timp

ce te relaxezi mai adânc şi mai adânc. Lasă scalpul să se relaxeze. Lasă toţi muşchii feţei, gura şi buzele să se relaxeze. Lasă muşchii de la gât şi de la umeri să se simtă moi şi relaxaţi... Acum lasă toate stresurile şi tensiunile din cap, gât şi umeri să curgă în braţe şi să iasă afară prin vârfurile degetelor... Observă că braţele încep să se simtă grele, foarte grele, atât de grele şi atât de confortabile în timp ce te relaxezi... Observă acum sentimentele şi senzaţiile în mâini şi în degete... fii conştient de orice furnicătură şi vibraţie a pulsului, de orice senzaţie de căldură sau de frig...

6. Fii calm şi respiră liniştit... Fii conştient de senzaţiile proprii... Fiecare dintre noi realizează acest nivel de relaxare – nivelul alfa – în modul său propriu. Pentru unii, acesta este o senzaţie de greutate mare în picioare, braţe sau în corp; alţii încearcă o senzaţie de zbor lipsit de greutate. Vei simţi că picioarele tale sunt amorţite sau vei simţi furnicături. Poţi învăţa simplu să recunoşti relaxarea totală şi, cu practică, poţi fi în măsură să realizezi această stare rapid şi cu uşurinţă. În acest mod plăcut de relaxare, poţi începe să recunoşti propriile sentimente şi senzaţii. Observă

aceste senzaţii fizice, pentru că ele îţi spun când ai ajuns la nivelul de relaxare necesar pentru instrucţiuni şi sugestii pozitive, care urmează să fie receptate de către mentalul tău inconştient. O dată ce ai recunoscut aceste semnale, urmează cu sugestiile şi vizualizările de autohipnoză.

Camera ta specială

1. Închide încet ochii, relaxează-te şi imaginează-te într-o cameră minunată pe care ţi-ai creat-o. Ai toţi banii de care ai nevoie pentru a face această cameră atractivă, călduroasă şi confortabilă. Există un vechi cămin deschis, cu un foc de buşteni care trosneşte în interiorul acestuia; câteva fotografii sau tablouri atârnă pe pereţi şi există un vas cu flori pe o măsuţă lustruită pentru servirea cafelei, alături de tine – observă culoarea florilor şi poate că poţi să simţi şi un vag parfum de la acestea. Stai într-un fotoliu confortabil în faţa focului şi te relaxezi…

2. Acordă atenţie acum sentimentelor şi senzaţiilor din corpul tău, pe măsură ce înaintezi şi te relaxezi. Verifică senzaţiile din degetele de la picioare, din picioare, din muşchii picioarelor, pe măsură ce

înaintezi în relaxare. Simte-ţi muşchii abdominali relaxaţi… Observă-ţi ritmul respiraţiei pe măsură ce coboară din ce în ce mai adânc… Respiraţia ta va deveni din ce în ce mai lentă şi aceasta este foarte bine; acelaşi lucru se întâmplă în fiecare noapte când te duci la culcare. Permite ca o expresie calmă, plină de pace, să treacă pe faţa ta, în timp ce-ţi relaxezi toţi muşchii de pe scalp şi de pe frunte. Acum poţi să-ţi simţi limba aşezată confortabil în gură în timp ce-ţi relaxezi maxilarul. Acum, relaxează-ţi muşchii gâtului şi ai umerilor. În timp ce faci acest lucru, imaginează-ţi toate stresurile şi tensiunile din capul, gâtul şi umerii tăi scurgându-se în jos prin braţe şi în afară, prin vârful degetelor tale. Observă senzaţiile din mâinile tale, care se relaxează mai adânc şi mai adânc în starea ta naturală a nivelului alfa. Urmează cu sugestiile şi vizualizările proprii.

Într-o grădină

1. Stai comod sub aspect fizic şi relaxează-te. Închide ochii şi imaginează-te coborând zece trepte mari, de piatră, într-o grădină frumoasă. Inspiră adânc şi expiră şi numără calm fiecare treaptă când cobori în

grădină... La capătul scării, opreşte-te şi priveşte în jurul tău. Ce anotimp este? remarcă florile, foşnetul frunzelor şi ciripitul păsărilor. Poate că poţi să vezi fluturi sau un heleşteu cu peşti... Fă-ţi timp şi creează o grădină unde poţi să te bucuri. Hoinăreşte prin grădina ta şi, în timp ce faci acest lucru, observă structura cărării de la picioarele tale şi simte căldura blândă a soarelui pe piele. Acum, poţi să şezi pe un scaun unde să stai şi să te relaxezi şi mai mult.

2. Acum, poţi să-ţi examinezi corpul, începând cu degetele de la picioare, apoi picioarele, muşchii picioarelor, abdomenul, pieptul, muşchii capului şi ai feţei, muşchii gâtului şi ai umerilor – imaginează-ţi orice tensiune scurgându-se în jos prin braţe şi în afară prin vârfurile degetelor. Lasă braţele să se relaxeze – simte-te relaxat fizic. Ia-ţi timp, trăieşte relaxarea totală, completă.

3. Începe să recunoşti propriile semnale fizice care îţi spun că eşti total relaxat, la nivelul alfa. Poate că pentru tine acestea sunt senzaţii de greutate, o furnicătură sau o vibraţie a pulsului, o senzaţie de plutire. O dată ce ai recunoscut aceste semnale,

urmează cu sugestiile şi vizualizările de autohipnoză.

Numărătoarea inversă de la 500

1. Stai comod şi relaxează-te. Priveşte prin cameră şi fixează-ţi ochii pe ceva din faţa ta. Poate fi orice – un tablou, un semn de pe perete, o lampă… în timp ce continui să te concentrezi pe acel loc, începi să numeri încet înapoi de la 500, pentru tine… Continuă numărătoarea până simţi că ochii devin obosiţi şi vor să se închidă. Când îi simţi gata să se închidă, lasă-i să se închidă. Nu te lupta să-i ţii deschişi; ei vor începe să se simtă în mod natural obosiţi sau umeziţi şi vor începe să clipească. Lasă să se întâmple totul natural.

2. Când ochii tăi s-au închis, încetează să mai numeri şi verifică mental dacă fiecare parte a corpului tău este relaxată complet. Simte-ţi relaxate degetele, picioarele, corpul… Permite unei expresii de calm paşnic să treacă peste faţă; lasă-ţi gura şi buzele relaxate. Imaginează-ţi toate stresurile şi tensiunile din capul, gâtul şi umerii tăi curgându-ţi prin braţe şi afară prin vârfurile degetelor. Fii conştient în mod confortabil de sentimentele şi senzaţiile din corpul tău

când te relaxezi până la nivelul alfa. Foloseşte sugestiile şi vizualizările proprii.

Folosirea tablei

1. Stai confortabil şi relaxează-te. Imaginează-ţi în faţa ta o tablă neagră pentru copii şi un şevalet. Câteva bucăţi noi de cretă albă se află pe un pervaz în faţa tablei. La un moment dat, tu te imaginezi aplecându-te înainte şi luând între degete o bucată de cretă. Începi să scrii pe tablă, începând cu prima literă a alfabetului. Când faci acest lucru, spui numele acestei litere încet, pentru tine, apoi ştergi litera şi procedezi la fel cu următoarea. Din nou te uiţi la ea, îi spui numele încet către tine, o ştergi şi continui în acest fel cu alfabetul până când ajungi la litera Z... După ce ştergi această ultimă literă, respiri adânc, adânc şi atunci când expiri, te simţi alunecând în jos în starea ta naturală de nivel alfa. Observă semnalele tale fizice în timp ce te eliberezi şi relaxează-te. Continuă după cum urmează, dacă vrei.

2. Imaginează-ţi acum că te ridici, părăseşti fotoliul şi deschizi uşa către exterior. Privind în afară, vezi că este o după-amiază încântătoare, şi simţi o

mare dorinţă de a ieşi afară pentru o perioadă. Îţi pui încălţămintea confortabilă pentru exterior şi o jachetă uşoară… Este primăvară şi, în timp ce te plimbi, observi frunzele verzi, proaspete ale arborilor şi vezi primulele galbene delicate în gardul viu. Păsările ciripesc şi se aude un sunet îndepărtat de motor de avion în înaltul cerului albastru, limpede, îndată te apropii de o minunată pădure, sigură şi liniştită. Te hotărăşti se apuci pe o cărare printre copaci… Este atât de liniştit şi de calm aici. Solul devine moale sub picioare din cauza frunzelor care au căzut an de an şi a muşchiului moale, verde. Lumina soarelui este filtrată printre frunzele copacilor, coborând în săgeţi de lumină, pentru a atinge cărarea înaintea ta… Curând, auzi sunetul apei care curge. Ajungi la un pârâu încântător. Apa este transparentă şi scânteiază în timp ce trece în valuri deasupra pietrelor şi a prundişului. Găseşti un loc confortabil pe un mal acoperit cu iarbă şi te aşezi lângă apă. Te întinzi înainte şi pui degetul în şuvoiul de apă şi simţi apa rece proaspătă trecându-ţi printre degete. Te simţi atât de plin de pace, atât de relaxat.

3. Gândeşte-te la problema ta. Ce este ceea ce vrei să schimbi? Foloseşte sugestiile şi vizualizările proprii.

Balansul uşor

1. Stai confortabil, închide ochii şi relaxează-te. Imaginează-te într-un hamac sau într-un balansoar, sau pe o barcă legănându-se uşor în ancoră. Creează-ţi o imagine proprie în care poţi să te imaginezi făcând mişcări uşoare, înainte şi înapoi, înainte şi înapoi… Inspiră şi expiră uşor şi, pentru câteva momente, concentrează-te asupra respiraţiei tale… Imaginează o melodie liniştitoare în surdină, care vine de la distanţă, cufundându-te într-o stare de relaxare mai adâncă şi mai adâncă…

2. Simte-ţi corpul relaxat. Observă cât de relaxate se simt degetele de la picioare. Poţi să simţi cu dificultate unele degete faţă de celelalte… Acum lasă să se relaxeze toţi muşchii picioarelor şi ele se simt atât de grele, atât de grele, atât de confortabile şi atât de relaxate. Lasă să se relaxeze muşchii tăi abdominali. În timp ce simţi că te cufunzi din ce în ce mai adânc şi mai adânc, poţi să simţi locul în care se

odihneşte capul tău. Simţi presiunea uşoară în partea din spate, în jurul feselor şi al părţii din spate a coapselor, pe măsură ce te relaxezi. Observă ritmul respiraţiei tale şi poţi să simţi pieptul tău cum se mişcă uşor pe când inspiri şi expiri, inspiri şi expiri… Lasă toţi muşchii scalpului şi ai frunţii să se relaxeze. Permite unei expresii de calm paşnic să treacă pe faţa ta. Sunteţi pleoapele relaxate. Lasă-le să se relaxeze până când se simt atât de grele, încât simţi că nu vrei să le deschizi. Lasă gura şi buzele să se relaxeze… Acum lasă toate stresurile şi tensiunile din capul, gâtul şi umerii tăi să se scurgă prin braţele tale şi să iasă prin vârfurile degetelor. Braţele tale se simt atât de grele pe măsură ce se relaxează… Observă acum semnalele fizice proprii care îţi spun că eşti complet relaxat – la nivelul alfa. Utilizează sugestiile şi vizualizările pozitive.

Vizitarea unei amintiri din copilărie

Având ochii închişi, imaginează-te vizitând din nou o casă din copilărie – un loc cu amintiri fericite. Deschide uşa şi intră înăuntru. Reaminteşte-ţi tot ceea ce poţi despre acea casă în timp ce cercetezi fiecare

cameră. În final, alege o cameră în care vrei să stai un timp şi să te relaxezi. Stai confortabil. Acum, examinează-ţi mental întregul corp, începând de la degetele picioarelor şi de la picioare... Recunoaşte semnalele fizice proprii care îţi spun că ai atins nivelul alfa. Apoi, programează-te cu sugestii şi vizualizări pozitive (sau foloseşte un exerciţiu adecvat pentru a te ajuta să rezolvi problema ta sau să-ţi atingi scopul).

Pe plajă

Cu ochii închişi, imaginează-ţi că te plimbi pe o plajă încântătoare, pe nisipul moale şi cald, cu picioarele goale. Simte-ţi picioarele cum se cufundă puţin, lăsând urme în nisip. Privind în jos poţi să vezi alge, scoici, poate un pescăruş... Când ajungi la marginea apei, te opreşti şi te uiţi pe apă, observând culoarea cerului şi norii care se plimbă pe cer. Păşeşti ceva mai aproape de apă, simţind valurile uşoare care lipăie în jurul degetelor tale de la picioare. Apa este atât de caldă şi de plăcută, încât ţi-ar plăcea să te imaginezi mergând în adânc. Poţi chiar să înoţi dacă vrei. Aminteşte-ţi, poţi să faci orice cu imaginaţia ta. În cele din urmă poţi să pleci de lângă apă şi să faci o

plimbare înapoi de-a latul plajei, unde găseşti un loc unde să te tolăneşti şi să te relaxezi. Pe măsură ce te relaxezi mai adânc şi mai adânc, observă semnalele fizice proprii care îţi spun că eşti la nivelul alfa. Urmează cu sugestiile şi vizualizările pozitive sau continuă folosind un exerciţiu specific.

Uşa secretă

Închide ochii şi imaginează-ţi un perete în faţa ta. În acest perete este o uşă secretă care conduce într-un loc special unde poţi să te relaxezi şi să fii tu însuţi. Creează-ţi împrejurimile – ele pot fi reale sau fantastice. Observă ce idei şi imagini vin în minte. Abordează cu interes şi curiozitate ceea ce există în faţa ta. Orice ai descoperi aici va avea o semnificaţie specială – poate fi situat complet în afara conştiinţei tale şi în acest fel va avea o valoare deosebită pentru tine. Stai aici până când simţi că tot ceea ce a fost necesar să înţelegi a fost realizat. Vei şti când s-a întâmplat aceasta – va fi un anumit tip de semnal.

Acest semnal poate veni ca o dorinţă de a te mişca sau de a te întinde, poţi să oftezi din adânc. Deschide-ţi ochii şi întoarce-te la lumea de fiecare zi.

Din timp în timp, poţi să alegi să te întorci prin această uşă pentru a permite mentalului tău inconştient să lucreze pentru tine. Când ai o problemă pe care nu poţi s-o defineşti sau vrei să-i dai părţii tale creative libertatea de a se dezvolta, treci prin această uşă în perete şi explorează. Fii curios faţă de tot ceea ce vei găsi aici.

Notă: Toţi oamenii creativi fac ceva similar. Acesta este timpul în care emisfera stângă conştientă trebuie să stea de-o parte şi să permită emisferei drepte să preia comanda.

Un mod diferit de relaxare

Închide ochii. Pune mâinile confortabil în poală sau pe braţele fotoliului şi relaxează-te. Concentrează-te asupra degetului mic de la mâna ta dreaptă, încearcă să fii conştient de senzaţiile din el: lungimea şi grosimea acestui deget, orice furnicătură sau vibraţie pe care o simţi. Imaginează-ţi forma şi culoarea unghiei. Menţinând încă în conştiinţă toate aceste senzaţii în acel deget mic, acordă atenţie următorului deget în acelaşi mod… acum, degetului mijlociu… acum, degetului arătător… acum, degetului

mare… Observă senzaţiile din palma mâinii tale: poţi simţi furnicături sau vibraţii… Observă dosul palmei tale: fii atent la temperatura aerului de la nivelul pielii… Păstrând încă în atenţie toate aceste impresii şi senzaţii din mâna ta dreaptă, treci la mâna stângă. Începând cu degetul mic al mâinii tale stângi, observă toate impresiile sau senzaţiile în exact acelaşi fel… Observă fiecare deget în parte, apoi degetul mare, palma mâinii şi dosul palmei. Concentrează-te asupra impresiei de lipsă de greutate din mâinile tale pe măsură ce te relaxezi. Rămâi cu aceste impresii timp de câteva momente şi apoi imaginează-ţi un balon mare care este legat de încheietura mâinii tale. Imaginează-ţi că îţi ridică mâna în aer… Dacă la acest nivel mâna ta simte ca şi cum ar vrea să plutească, las-o să o facă. Când ai trecut printr-o asemenea senzaţie încântătoare de lipsă de greutate, imaginează-ţi că tai legătura şi laşi mâna să plutească din nou în jos. Vei fi în nivelul alfa. Acum, utilizează sugestiile şi vizualizările pozitive.

Autovindecarea

Inducţia de mai sus este o cale bună pentru a te

conduce către vizualizarea autovindecării. Pentru a continua, imaginează-ţi o lumină minunată, vindecătoare, care-ţi înconjoară corpul. Ea are o căldură plăcută care curăţă şi vindecă. Fii relaxat şi plin de pace. Ai capacitatea de a te vindeca – dacă n-ar fi adevărat, n-ai fi supravieţuit ca specie. Fii relaxat şi concentrează-te pe acea parte a corpului tău care necesită a fi vindecată, dirijează energia ta naturală de vindecare către acea zonă. Priveşte aceasta ca un lucru bun – imaginează o lumină minunată, vindecătoare, ajutând corpul tău să facă ceea ce vrea în mod natural să facă.

Întoarce-te la această lumină vindecătoare şi vizualizeaz-o de câteva ori în fiecare zi atunci când eşti bolnav. Aceasta poate face numai bine. Vizualizarea în acest mod ajută de asemenea la întărirea sistemului tău imunitar.

Corpul „vrea” să se autovindece. În timp ce te gândeşti la o boală sau rană din trecut de care te-ai vindecat complet, aminteşte-ţi cum ai tratat-o în mintea ta. Ai „ştiut” că te vei simţi mai bine. Foloseşte aceeaşi atitudine faţă de orice boală pe care o ai acum

– *aşteaptă-te* să-ţi fie mai bine.

Notă: Deşi autovindecarea este un subiect care trebuie să fie tratat separat, cred că această carte n-ar fi fost completă fără să fi dat o metodă simplă de a te ajuta să ai o sănătate mai bună.

În colecţia INTERZONE au apărut:

VINDECAREA TRAUMELOR EMOŢIONALE PRIN HOMEOPATIE

de Peter Chappell

Demersul medical holistic recunoaşte că principala cauză a bolilor constă, de obicei, într-un blocaj energetic la nivel fizic, mental sau emoţional. Acest blocaj poate fi determinat de traume derivate din tulburări emoţionale, cum ar fi: necazuri de familie, supărări, pierderea unor persoane apropiate. Remediile homeopatice pot ajunge până la esenţa traumei, eliberând energia blocată şi determinând vindecarea.

Lucrarea oferă:

Informaţii referitoare la traumele emoţionale potenţiale, de la probleme de familie până la crime;

explicaţii ale problemelor comportamentale, viciilor şi bolilor care pot fi cauzate de traume emoţionale

O ghidare lipsită de pericole şi eficientă pentru autotratament.

PROGRAMAŢI-VĂ SUCCESUL *de Jack Black*

Jack Black este cel mai important conferenţiar englez în probleme motivaţionale. Implicându-se în domeniile stresului şi educării mintale, el a creat un program propriu de dezvoltare şi atitudine pozitivă, Mindătore, şi a deschis căi noi în privinţa motivaţiilor personale, sportive şi de afaceri. Mesajul său este puternic, eficient şi, în primul rând, lesne de urmat. Veţi afla cum:

să vă depăşiţi limitele pentru a atinge obiective aparent imposibile; să vă ocupaţi în mod eficient de schimbare şi să preluaţi controlul asupra propriului viitor; să vă depăşiţi deprinderile negative şi să obţineţi o puternică încredere în sine; să vă relaxaţi şi să stăpâniţi stresul; să vă atingeţi visele.

Toate acestea nu sunt simple promisiuni. Tehnica a funcţionat pentru mii de indivizi, începând cu directori de companii şi terminând cu sportivi de prim

rang.

KI – ENERGIA VITALĂ de Louise Taylor şi Betty Bryant

Ki, termenul japonez pentru esenţa energiei vitale, constituie tema centrală în modul oriental de abordare a sănătăţii şi bunei dispoziţii. Metodele occidentale pentru o sănătate bună se bazează pe puterea trupului şi pe controlul nivelurilor de stres. Cartea de faţă analizează mai multe modalităţi de asigurare a unei sănătăţi cât mai bune, privite din ambele puncte de vedere: occidental şi oriental. Modul occidental este mai familiar, cel oriental mai exotic. Cititorul poate compara aceste abordări foarte diferite, decizând care dintre ele i se pare mai accesibilă. Fiecare capitol constituie o abordare generală a uneia dintre principalele cerinţe ale sănătăţii: nutriţie şi regimuri alimentare, exerciţii fizice, tehnici de respiraţie, tipuri de masaje şi de manipulări fizice, metode de relaxare, precum şi efectele râsului şi ale unui trai pozitiv.

ÎNDRĂZNEŞTE SĂ-ŢI SCHIMBI VIAŢA! *de Wendy Grant*

În lumea noastră frenetică, simţim uneori că suntem depăşiţi de evenimente şi că mergem spre nicăieri, într-o periculoasă derivă. Mai grav: uităm cum să ne simţim bine şi cum să ne distrăm. Dar viaţa nu trebuie să fie i cenuşie şi monotonă dacă *îndrăznim* să ne schimbăm! Cum să procedăm? Prin metodele vizualizării creative, această carte vă ajută să:

- vă exprimaţi emoţiile; vă înfruntaţi temerile;
- renunţaţi la iluzii deşarte;
- dobândiţi succesul şi fericirea;
- fiţi creativ;
- fiţi dumneavoastră înşivă.

INDOLOGIE de James şi Sheelagh Colton

Indologia este un procedeu cu mari posibilităţi în înţelegerea stării noastre de sănătate prin examinarea ochilor. Are un rol vital atât în diagnosticarea şi combaterea unor simptome de tipul migrenei, cât şi în combaterea anumitor boli pentru care diagnosticarea timpurie prezintă o importanţă covârşitoare, ca de pildă diabetul, scleroza multiplă, deficitul de vitamină A şi B şi anumite stări patogene ale rinichilor. Autorii

cărţii au dobândit o experienţă vastă în practicarea indologiei pe baza numeroaselor studii de caz pe care le-au întreprins.

Citind această carte veţi afla:

ce este indologia şi cum trebuie înţeleasă; care este utilitatea indologiei; cum puteţi folosi tehnicile de bază ale indologiei pentru diagnosticare. Cartea mai conţine diagrame şi tabele cu indicaţii privind autodiagnosticarea.

SECRETELE ÎNCREDERII ÎN SINE *de Patricia Cleghorn*

Fiecare dintre noi poate profita de pe urma sporirii încrederii în sine, indiferent dacă simţim adesea îndoieli sau ne arătăm siguri de noi doar la exterior. Cartea oferă călăuzirea şi inspiraţia necesare pentru a face schimbările dorite în viaţă şi arată cum să vă exploataţi optim calităţile şi talentele înnăscute.

Cu ajutorul exerciţiilor şi exemplelor practice de concentrare personală, veţi învăţa să:

- vă dezvoltaţi respectul de sine;

- vă relaxaţi şi să vă simţiţi stăpân pe situaţiile ce apar în viaţă; - vă recunoaşteţi adevărata valoare ca

individ şi să vă ascultaţi intuiţia;

- vă controlaţi stresul şi să abordaţi criticile;
- creaţi relaţii mai fericite;
- aveţi mai mult succes în munca dumneavoastră;
- vă identificaţi şi realizaţi obiectivele personale.

MANUAL DE MEDITAŢIE de dr. David Fontana

Se adresează în egală măsură novicelui şi practicantului avansat, descriind fundamentele teoretice şi practice ale tuturor abordărilor majore, orientale şi occidentale, ale meditaţiei.

*

Printre subiectele abordate sunt:

Tipuri de meditaţie; concentrarea şi respiraţia.

Meditaţia pe cele cinci elemente şi pe culori; vizualizarea.

Yoga, Zen, Tai chi chuan, şamanismul, misticismul creştin, Cabala.

Mantra, yantra, mandala, kundalini, chakra, koan, tumo.

Tradiţiile misterelor occidentale; puterea simbolurilor.

Prin exemple şi îndrumări practice clare,

lucrarea arată cum poate fi utilizată meditaţia pentru:

relaxare şi contracararea stresului zilnic, cât şi pentru psihoterapie; obţinerea unei concentrări şi a unei conştientizări superioare; dobândirea autocunoaşterii şi autoacceptării; dezvoltarea spirituală.

TRANSFORMAREA MINŢII ŞI TRUPULUI PRIN TAO *de Huai-Chin Nan*

Mulţi oameni încep să înţeleagă că mintea şi trupul reprezintă un tot inseparabil, fiecare dintre cele două părţi influenţând-o pe cealaltă în mod intim şi de lungă durată. Lucrarea tratează în mod sistematic efectele psi 10 fiziologice pe care le produce meditaţia, conform viziunii anticilor ce practicau ştiinţa trupului şi minţii. Veţi găsi informaţii care nu au mai fost accesibile niciodată în epoca modernă, în legătură cu efectele pe care meditaţia le are asupra oamenilor sănătoşi sau bolnavi.

Volumul de faţă este produsul unei vieţi dedicate analizării atente a unor experienţe proprii, la care se adaugă şi vastele cunoştinţe pe care autorul le are atât despre taoism, cât şi despre budism. Pentru cei

care doresc să exploreze misterele profunde ale vieţii şi universului, profesorul Huai-Chin Nan este unul dintre cei mai valoroşi ghizi.

Interzone

Ţi se pare că nu mai poţi domina evenimentele?

Calitatea vieţii tale este afectată de tensiune şi de griji?

O carte inspirată, uşor de folosit, care îţi oferă tot sprijinul de care ai nevoie pentru a-ţi controla viaţa, pentru a-ţi descătuşa potenţialul creator ascuns şi pentru a te simţi fericit şi împlinit.

Exerciţiile de vizualizare creativă şi de autohipnoză descrise de autoare te ajută pas cu pas:

— să-ţi dezvolţi încrederea, motivaţia şi autodisciplina

— să te eliberezi de mânie, de teamă şi de fobii

— să-ţi modifici în mod pozitiv reacţiile

— să înveţi să te relaxezi complet

— să faci schimbări în acele zone ale vieţii tale care nu funcţionează prea bine

— să-ţi îmbunătăţeşti relaţiile personale şi de lucru

Wendy Grant este membră a „Asociaţiei naţionale a consilierilor hipnoterapeuţi şi psihoterapeuţilor” din Marea Britanie şi autoare a cărţii Îndrăzneşte să-ţi schimbi viaţa.